

GASTROBACK®

COOKING WITH
One Pot

Rice & More

GASTROBACK Rezeptbuch für den
Reiskocher Design Multicook Pro



Eintöpfe, Suppen, Penne, Risotto,
One-Pot-Gerichte, Steam-Gerichte,
Porridge, Süßspeisen und vieles mehr.

www.gastroback.de

NEWSLETTER

Von Trends aus den Themenwelten über Produktneuheiten bis hin zu Rezeptideen - mit unserem Newsletter halten wir Sie immer auf dem Laufenden.



QR-CODE SCANNEN
UND REGISTRIEREN

<https://www.gastroback.de/newsletter/>



INHALTS- VERZEICHNIS

LECKEREIEN MUSS MAN TEILEN



ZEIGE UNS mit
#gastroback und **#gastroback_deutschland**
wie DU mit GASTROBACK® aus DEINER KÜCHE
eine GENUSSWELT machst!



Instagram



Tik Tok



Pinterest



YouTube



Facebook

PASSENDE PRODUKTE AUF WWW.GASTROBACK.DE ENTDECKEN



Dörrautomaten



Entsafter & Slow Juicer



Brotbackautomaten



Handmixer



SUPPEN UND EINTÖPFE



Orientalischer
Bohrentopf
Seite 8-9



Asia-Nudelsuppe mit
Glasnudeln
Seite 10-11



Sattmacher-
Sauerkraut-Eintopf
Seite 12-13



Ungarisches Gulasch
„Pörkölt“
Seite 14-15



Nudel-HackTopf „Tex-Mex“
mit Avocado-Dip
Seite 16-17

MITTAGS



Pfefferlings-
Risotto
Seite 20-21



Cremige Wirsing-Penne
mit Lachs
Seite 22-23



Kreolischer Fisch mit
Wildreis und Zitrusalsa
Seite 24-25



One-Pot-Haferotto
mit Butternut-Kürbis
Seite 26-27



Tortilla
alla Caprese
Seite 28-29

AUF DIE SCHNELLE



Cremiges
Hähnchen-Curry mit Reis
Seite 32-33



Creamy
Linsen-Dal
Seite 34-35



One-Pot-Gnocchi
mit Riesengarnelen
Seite 36-37

SÜSSE SPEISEN



Saftige
Steam-Brownies
Seite 40-41



Chai-Latte-
Milchreis
Seite 42-43



Healthy Oatmeal
„Raffaello-Style“
Seite 44-45



Rüblikuchen
mit Frischkäsetopping
Seite 46-47



Himbeer-
Schoko-Muffins
Seite 48-49



Espresso-
Chia-Porridge
Seite 50-51



**SUPPEN
UND
EINTÖPFE**



ORIENTALISCHER BOHNENTOPF

ZUBEREITUNG

SCHRITT 1

Für die Suppe Bohnen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen. Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Grüne Bohnen putzen, waschen und schräg in Stücke schneiden. Paprika putzen, waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.

SCHRITT 2

Design Multicook Pro auf das Programm „Soup“ einstellen. Öl in den **Design Multicook Pro** geben und Zwiebelwürfel 2–3 Minuten darin andünsten. Lauch, grüne Bohnen, Paprika und Brühe zugeben und ca. 20 Minuten garen. Salz, Pfeffer und Borlotti-Bohnen zugeben und weitere 2 Minuten garen. In Teller füllen und mit Petersilie anrichten. Dazu schmeckt frisch gebackenes Bauernbrot aus unserem **Design Brotbackautomat Advanced**.



ZUM PRODUKT

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 40 Minuten

ZUTATEN:

- 1 Dose/Glas Borlotti-Bohnen (Abtropfgewicht 220–240 g)
 - 1 Stange Porree/Lauch
 - 250 g** grüne Bohnen
 - 1 rote Paprikaschote
 - 1 Zwiebel
 - 2 EL** Olivenöl
 - 1 ½ l** Gemüsebrühe
- gehackte Petersilie zum Anrichten

ASIA - NUDELSUPPE MIT GLASNUDELN

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 35 Minuten

ZUTATEN:

- 300g** Möhren
- 3** Stangen Staudensellerie
- 250g** Zuckerschoten
- 1** Chilischote
- 1** walnussgroßes Stück Ingwer
- 2** Stangen Zitronengras
- 1 EL** Currypulver
- 2 EL** neutrales Öl
- 1½ l** Gemüsebrühe
- 1** Päckchen Glasnudeln
- 1** Spritzer Sojasoße
- Saft von ½ Limette
- weißer Pfeffer
- Koriander zum Anrichten



ZUBEREITUNG

SCHRITT 1

Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Staudensellerie waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen und halbieren. Chili waschen, putzen und fein würfeln. Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln. Zitronengras waschen, dritteln und mit einem Messer etwas flach drücken.

SCHRITT 2

Design Multicook Pro auf das Programm „Soup“ einstellen. Chili, Ingwer, Zitronengras, Curry und Öl in den **Design Multicook Pro** geben und andünsten. Möhren, Sellerie und Gemüsebrühe zufügen und 15 Minuten garen. Zuckerschoten ergänzen und weitere 5 Minuten garen.

SCHRITT 3

Die Glasnudeln mit reichlich kochendem Wasser übergießen und etwa 5 Minuten einweichen lassen. Dann die Glasnudeln abschütten, nach Belieben etwas kleiner schneiden und in die Suppe geben. Suppe mit Sojasoße, Limettensaft und Pfeffer abschmecken. Suppe mit Koriander anrichten.

SATTMACHER- SAUERKRAUT- EINTOPF

ZUBEREITUNG

SCHRITT 1

Zwiebel schälen, halbieren und in Würfel schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden.

SCHRITT 2

Design Multicook Pro auf das Programm „Soup“ einstellen. Zwiebeln und Öl in den **Design Multicook Pro** geben und ca. 3 Minuten andünsten. Kartoffeln, Paprika, Brühe und Gewürze zugeben und 20-25 Minuten garen.

SCHRITT 3

Ananas abtropfen lassen. Ananas und Sauerkraut zur Suppe geben und weitere 5 Minuten garen. Suppe in Tellern anrichten und mit Petersilie bestreuen. Dazu schmeckt frisch gebackenes Bauernbrot aus unserem **Design Brotbackautomat Advanced**.



ZUM PRODUKT



ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 40 Minuten

ZUTATEN:

- 1 Gemüsezwiebel
- 500g vorwiegend festk. Kartoffeln
- 2 Paprikaschoten
- 2 EL neutrales Öl
- 1 ½ l Gemüsebrühe
- 5 Pimentkörner

FÜR 4 PERSONEN

- 4 Nelken
- 1 kleine Dose Ananasstücke (140g)
- 1 kleine Dose Sauerkraut (350g)
- edelsüßes Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- Petersilie zum Anrichten

UNGARISCHES GULASCH „PÖRKÖLT“

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 2 Stunden und 15 Minuten

ZUTATEN:

2	große Zwiebeln	2 EL	Tomatenmark
2 EL	Schmalz oder Öl	125 ml	trockener Rotwein
1 TL	Paprikapulver, edelsüß	2	rote Paprikaschoten
1 TL	Paprikapulver, rosenscharf		Petersilie
500 g	Rindergulasch		Salz
½ TL	Kümmel		

ZUBEREITUNG

SCHRITT 1

Zwiebeln schälen und würfeln. Design Multicook Pro auf das Programm „Soup“ einstellen. Zwiebeln darin anschwitzen. Beide Paprikapulver ergänzen. Fleisch zugeben. Mit Salz und Kümmel würzen.

SCHRITT 2

Tomatenmark mit Rotwein und 175 ml heißer Gemüsebrühe verrühren. Zum Fleisch geben und ca. 2 Stunden schmoren lassen.

SCHRITT 3

Paprikaschoten vierteln, putzen und entkernen. Viertel in Streifen schneiden, unter das Fleisch mischen und 20 Minuten vor Ende der Garzeit zum Fleisch geben, fertig garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie garnieren.

Dazu passen Salzkartoffeln oder frisch gebackenes Bauernbrot aus unserem **Design Brotbackautomat Advanced**.



ZUM PRODUKT

FÜR 3-4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 40 Minuten

ZUTATEN:

Für den Avocado-Dip:

- | | | |
|---------------|------|-------------------|
| 1 Avocado | 150g | Vollmilch-Joghurt |
| 1 Bio-Limette | | Salz und Pfeffer |

Für den Nudeltopf:

- | | |
|------------------------|--------------------------------------|
| 1 Zwiebel | 1 Dose stückige Tomaten (400g) |
| 1 rote Chilischote | 250g kurze Nudeln (z.B. Tortiglioni) |
| 2 EL Öl | 1 Mais (ca.140g) |
| 250g Rinderhackfleisch | 1 Kidneybohnen (ca.125g) |
| 1 EL Tomatenmark | Petersilie zum Anrichten |
| 700ml Gemüsebrühe | |

ZUBEREITUNG

SCHRITT 1

Für den Avocado-Dip die Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch herauslösen und grob würfeln. Limettenschale abreiben, dann Limette halbieren und auspressen. Avocado, Limettenabrieb, Limettensaft, Joghurt, Salz und Pfeffer mit dem **Design Stabmixer Advanced Pro** fein pürieren.

SCHRITT 2

Für den Nudeltopf Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Chili entkernen und in Ringe schneiden. **Design Multicook Pro** auf das Programm „Multicook“ einstellen. Öl in den Topf geben. Zwiebel und Chili darin anschwitzen. Hackfleisch und Tomatenmark zugeben und ca. 3 Minuten anbraten.

SCHRITT 3

Gemüsebrühe und stückige Tomaten zugeben. Nudeln ergänzen und ca. 20 Minuten garen (je nach Sorte und gewünschtem Gargrad). Mais und Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Mit in den Topf geben und erhitzen. Nudel-Hack-Topf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Avocado-Dip und Petersilie anrichten.



ZUM PRODUKT



NUDEL- HACK- TOPF „TEX-MEX“ MIT AVOCADO- DIP

MITTAGS





PFIFFERLINGS- RISOTTO

FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 55 Minuten

ZUTATEN:

- 250 g** Pfifferlinge
- 3** Schalotten
- 3** Stiele Petersilie
- 2 EL** Butter
- 4 EL** Olivenöl
- 150 g** Risotto-Reis, z.B. Arborio
- 1 EL** getrocknete Pilze (Tütchen)
- 4 EL** trockener Weißwein
- 400 ml** heiße Gemüsebrühe
- 50 g** geriebener Parmesan

ZUBEREITUNG

SCHRITT 1

Pilze putzen, evtl. kleiner schneiden. Schalotten schälen und in Spalten schneiden. Petersilie grob hacken. Butter im **Design Multicook Pro** schmelzen und Pilze mit Schalotten darin anschwitzen. Petersilie zugeben. Umfüllen.

SCHRITT 2

Design Multicook Pro auf das Programm „Porridge“ einstellen. Olivenöl in den Design Multicook Pro geben. Reis und getrocknete Pilze zugeben und ca. 3 Minuten anschwitzen. Wein und Brühe zugeben, umrühren, um den Reis zu lösen. Reis ca. 40 Minuten garen, dabei zwischendurch umrühren. Zum Ende der Garzeit geriebenen Parmesan zufügen und unterheben. Risotto mit den Pfifferlingen anrichten.

CREMIGE WIRSING- PENNE MIT LACHS

FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 55 Minuten

ZUTATEN:

- 250 g Pfifferlinge
- 3 Schalotten
- 3 Stiele Petersilie
- 2 EL Butter
- 4 EL Olivenöl
- 150 g Risotto-Reis, z.B. Arborio
- 1 EL getrocknete Pilze (Tütchen)
- 4 EL trockener Weißwein
- 400 ml heiße Gemüsebrühe
- 50 g geriebener Parmesan

ZUBEREITUNG

SCHRITT 1

Dampfgareinsatz mit zugeschnittenem Backpapier auslegen. Gefrorenen Lachs in den Dampfgareinsatz legen.

SCHRITT 2

Zwiebel schälen und hacken. Wirsing putzen, waschen und in nicht zu feine Stücke schneiden. **Design Multicook Pro** auf das Programm „Multicook“ einstellen. Öl im Topf erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen. Frischkäse, Wirsing, Gemüsebrühe, Nudeln, Salz und Pfeffer zugeben. Dampfgareinsatz einsetzen und alles zusammen ca. 20 Minuten garen.

SCHRITT 3

Inzwischen Meerrettich schälen und raspeln. Wirsing-Penne mit Lachs anrichten. Mit Zitronenpfeffer und geriebenem Meerrettich bestreuen.





ZUBEREITUNG

SCHRITT 1

Den Dampfgareinsatz mit Backpapier auslegen. Tiefgefrorenen Fisch mit Olivenöl einstreichen, mit Salz und Zitronenpfeffer würzen. Auf den Dampfgareinsatz legen.

SCHRITT 2

Reis in den **Design Multicook Pro** geben. Mit Wasser auf den Eichstrich 2 für weißen Reis auffüllen. Dampfgareinsatz einsetzen. **Design Multicook Pro** auf das Programm „White Rice“ einstellen und 35 Minuten garen.

SCHRITT 3

Inzwischen für die Salsa die Zitrusfrüchte so dick schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennwänden herauslösen, Saft dabei auffangen. Radieschen putzen, waschen und in Stücke schneiden. Korianderblätter abzupfen. Alle Zutaten mit dem Messer fein hacken oder in den **Design Mini Chopper Plus** füllen und mit der Pulsfunktion zerkleinern. Mit Salz, Zitronenpfeffer, aufgefangenem Saft und Agavendicksaft würzen. Fisch mit Reis und Salsa anrichten. Mit Koriander bestreut servieren.



ZUM PRODUKT

FÜR 3 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 45 Minuten

ZUTATEN:

Für den Fisch und den Reis:

- | | |
|--|--|
| 3 weiße Fischfilets, tiefgefroren
(à 125 g; z.B. Seelachs oder Kabeljau) | 2 Messbecher (à 120 g)
Basmati-Wildreis-Mischung |
| 3 EL Olivenöl | Salz, Zitronenpfeffer |

Für die Salsa

- | | |
|--------------------------|-----------------------------|
| ½ Bund Radieschen | 4 Stiele Koriander |
| 1 Orange | Agavendicksaft |
| 1 Limette | Koriandergrün zum Anrichten |

KREOLISCHER

FISCH MIT

WILDREIS

UND ZITRUS SALS

ONE-POT- HAFEROTTO MIT BUTTERNUT- KÜRBIS



FÜR 3 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 45 Minuten

ZUTATEN:

1	Zwiebel	300 ml	Gemüsebrühe
½	Butternut-Kürbis	½ TL	Thymian
2 EL	Olivenöl	1 TL	Hefeflocken
125 g	Hafer wie Reis		Muskatnuss
2	Sternanis		Chiliflocken
½ TL	gelbe Senfsaat		Pfeffer
¼ TL	Zimtpulver		Petersilie zum Anrichten
50 ml	Weißwein		

ZUBEREITUNG

SCHRITT 1

Zwiebel schälen und würfeln. Kürbis ebenfalls schälen und in kleine Würfel schneiden. **Design Multicook Pro** auf das Programm „Porridge“ einstellen. Olivenöl im **Design Multicook Pro** erhitzen und Zwiebeln darin anschwitzen. Dann Kürbis ergänzen. Unter Rühren ca. 3 Minuten andünsten.

SCHRITT 2

Hafer wie Reis, Sternanis, Senfsaat und Zimt ergänzen. Dann mit Wein und Gemüsebrühe ablöschen. 25-30 Minuten garen, dabei hin und wieder umrühren. Mit Muskat, Thymian, Hefeflocken, Chiliflocken und Pfeffer würzen. One-Pot-Haferotto mit Petersilie anrichten.



TORTILLA ALLA CAPRESE

FÜR 2-3 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 45 Minuten

ZUTATEN:

500g Kartoffeln
3 Eier (Größe M)
100g Cherrytomaten
1 Packung Mini-Mozzarella
500g Wasser
Salz und Pfeffer
Muskat
Basilikum zum Anrichten

ZUBEREITUNG

SCHRITT 1

Kartoffeln schälen, waschen und z.B. auf einer Küchenreibe fein raspeln.

SCHRITT 2

Den Dampfgareinsatz mit Backpapier auslegen. Eier, Salz, Pfeffer und Muskat in einer Schüssel verquirlen. Kartoffelraspel unterrühren.

SCHRITT 3

Tomaten halbieren. Mozzarella-Kugeln abtropfen lassen. Kartoffelmischung auf dem Dampfgareinsatz verteilen und Tomaten sowie Mozzarella darauf verteilen. Wasser in den **Design Multicook Pro** geben. **Design Multicook Pro** auf das Programm „Steam“ einstellen. Dampfgareinsatz aufsetzen, schließen und 25 Minuten garen. Tortilla vom Backpapier lösen und mit Basilikum anrichten.



AUF DIE
SCHNELLE

DAMIT
MEHR ZEIT
FÜR DIE
GÄSTE BLEIBT



FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 30 Minuten

ZUTATEN:

Für das Curry und den Reis

1	Zwiebel	1	rote Paprikaschote
1	Knoblauchzehe	100 g	Zuckerschoten
300 g	Hähnchenfilet	250 g	Expressreis (z.B. Jasminreis)
2 EL	Öl		Salz
1	Dose Kokosmilch		Pfeffer
200 ml	Gemüsebrühe		Curry
2 EL	Limettensaft		

Für die Dekoration:

Petersilie, Rosa Beeren, Cashewkerne

CREMIGES HÄHNCHEN- CURRY MIT REIS

ZUBEREITUNG

SCHRITT 1

Zwiebel sowie Knoblauch schälen und beides fein hacken. Fleisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

SCHRITT 2

Design Multicook Pro auf das Programm „Multicook“ einstellen. Öl im Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Hähnchenfiletwürfel ergänzen, mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen und ca. 10 Minuten garen.

SCHRITT 3

Dampfgareinsatz mit zugeschnittenem Backpapier auslegen. Reis einfüllen.

SCHRITT 4

Paprika putzen, waschen und klein würfeln. Zuckerschoten putzen und waschen, mit Paprika in den **Design Multicook Pro** geben. Dampfgareinsatz aufsetzen und alles weitere 5 Minuten garen. Curry mit Reis anrichten. Mit Petersilie, rosa Beeren und Cashews anrichten.

CREAMY LINSEN- DAL



FÜR 3 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 30 Minuten

ZUTATEN:

- 1 TL Kokosöl
- ½ TL Zimtpulver
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Senfsaat, gelb
- 1 TL gehackter Ingwer
- 300 g rote Linsen
- 400 g passierte Tomaten
- 400 g Kokosmilch
- 3 Rispen Cherrytomaten
- 1-2 TL Gemüsebrühe, instant
- 3 EL griechischer Joghurt
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Petersilie zum Anrichten

ZUBEREITUNG

SCHRITT 1

Design Multicook Pro auf das Programm „Multicook“ einstellen. Kokosöl in den Topf geben. Zimtpulver, Kreuzkümmel, Senfsaat und Ingwer darin anschwitzen. Linsen zu den Gewürzen geben und ebenfalls anschwitzen.

SCHRITT 2

Linsen mit passierten Tomaten und Kokosmilch ablöschen, Deckel schließen und ca. 20 Minuten köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Cherrytomaten waschen und in den Dampfgareinsatz legen. In den **Design Multicook Pro** einhängen und weitere ca. 5 Minuten garen.

SCHRITT 3

Dal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dal mit Cherrytomaten, Joghurt und Petersilie anrichten.



FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 30 Minuten

ZUTATEN:

- 4** Riesengarnelen (à ca. 65g)
- 2** Knoblauchzehen
- 1** Zucchini
- 1** Packung Gnocchi (400g)
- 2 EL** Olivenöl
- 1** Dose gehackte Tomaten (400g)
- 100ml** Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- Basilikum zum Garnieren

ONE-POT- GNOCCHI MIT RIESEN- GARNELEN

ZUBEREITUNG

SCHRITT 1

Riesengarnelen waschen und trocken tupfen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Zucchini waschen und in Würfel schneiden.

SCHRITT 2

Gnocchi in den Dampfgareinsatz füllen.

SCHRITT 3

Design Multicook Pro auf das Programm „Multicook“ einstellen. Öl in den Topf geben und Garnelen darin von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Herausnehmen.

SCHRITT 4

Knoblauch im Bratfett anschwitzen. Zucchiniwürfel ergänzen. Mit Dosentomaten und Brühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dampfgareinsatz mit Gnocchi einlegen. Garnelen auf den Gnocchi platzieren. Deckel schließen und alles ca. 12 Minuten garen. Gnocchi mit Tomatensoße, Riesengarnelen und Basilikum anrichten.



SÜSS -
SPEISEN



SAFTIGE STEAM- BROWNIES

ZUBEREITUNG

SCHRITT 1

Schokolade in Stücke brechen und zusammen mit der Butter in einem Töpfchen schmelzen.

SCHRITT 2

Eier und Zucker in eine Rührschüssel geben. Mit den Schneebesen des **Design Handmixer Pro** gut verrühren, bis sich der Zucker löst. Schokobutter ergänzen und unterrühren. Mehl, Kakao und Salz mischen und auf den Teig sieben. Kurz verrühren.

SCHRITT 3

Den Dampfgareinsatz des **Design Multicook Pro** mit zugeschnittenem Backpapier auslegen. Teig einfüllen.

SCHRITT 4

Design Multicook Pro auf das Programm „Steam“ einstellen. 500ml Wasser in den Topf füllen. Dampfgareinsatz hineinsetzen und Brownies 15-20 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Backrahmen entfernen, Brownies in Stücke schneiden und mit Kakao bestäubt servieren.



ZUM PRODUKT

FÜR 12 STÜCKE

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 40 Minuten

ZUTATEN:

150g	Zartbitterschokolade
100g	Butter
3	Eier
50g	Rohrohrzucker
50g	Weizenmehl Type 405
1 EL	Kakaopulver
1	Prise Salz
	evtl. Kakaopulver zum Bestäuben

CHAI- LATTE- MILCH- REIS

FÜR 2-3 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 60 Minuten

ZUTATEN:

Für das Curry und den Reis

- 1 kleines Stück Ingwer
- ½ l Milch
- 110g Milchreis
- ½ TL Zimtpulver
- ½ TL Kardamompulver
- 1 Msp. Anispulver
- 2 Prisen Salz
- 1-2 EL Kokosblütenzucker (optional)
- ½ Orange (Saft und Abrieb)

Für die Dekoration:

Orangenscheiben, Orangenzesten, Minze



ZUBEREITUNG

SCHRITT 1

Ingwer schälen und fein hacken oder reiben. Milch, Milchreis, Zimt, Kardamom, Anis, Ingwer und Salz in den **Design Multicook Pro** geben. Optional mit Kokosblütenzucker süßen. **Design Multicook Pro** auf das Programm „Porridge“ einstellen. Milchreis ca. 50 Minuten garen. Dabei ab und zu umrühren, damit der Reis nicht anliegt.

SCHRITT 2

Orangensaft und Orangenzesten hinzufügen und unterrühren. Milchreis mit Orangenscheiben, Orangenzesten und Minze anrichten.



FÜR 2-3 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 15 Minuten

ZUTATEN:

Für das Porridge:

500g Kokosdrink oder Milch

100g kernige Haferflocken

40g Kokosraspel

60g Kokosjoghurt

Zum Anrichten:

frische Beeren, Mandeln mit Haut (gehackt)

ZUBEREITUNG

HEALTHY OATMEAL „RAFFAELLO-STYLE“

SCHRITT 1

Design Multicook Pro auf das Programm „Porridge“ einstellen. Kokosdrink, Haferflocken und Kokosraspel in den **Design Multicook Pro** geben und 8-10 Minuten garen. Eventuell zwischendurch einmal umrühren. Gerät ausschalten, Joghurt zugeben und unterrühren.

SCHRITT 2

Porridge in Bowls füllen und mit Beeren und gehackten Mandeln anrichten.



RÜBLIKUCHEN MIT FRISCHKÄSE- TOPPING

FÜR 12 STÜCKE

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 60 Minuten

ZUTATEN:

Für den Kuchen:

- 150g** Möhren
- 3** Eier
- 1** 1 Salz
- 75g** Rohrohrzucker
- 150g** gemahlene Haselnüsse
- 40g** Dinkelmehl Type 630
- 2 TL** Backpulver
- ½** Bio-Orange
(Saft und Schale)

Für das Topping:

- 400g** Doppelrahm-Frischkäse
- 3 EL** Schlagsahne
- 75g** Puderzucker
Minzblättchen

ZUBEREITUNG

SCHRITT 1

Möhren schälen, waschen, fein raspeln. Eier trennen. Eiweiß, Salz und 2 EL Wasser mit den Schneebesen des **Design Handmixer Pro** steif schlagen. Dabei Zucker einrieseln lassen. Eigelbe unterrühren.

SCHRITT 2

Haselnüsse, Mehl, Backpulver und Möhrenraspel unter die Eimasse rühren. Orangensaft und -schale ergänzen. Topf des **Design Multicook Pro** fetten und mit Paniermehl ausstreuen. Teig einfüllen. Design Multicook Pro auf das Programm „Bake“ einstellen und Kuchen 40-45 Minuten backen. Herausnehmen und ca. 10 Minuten in der Form ruhen lassen, dann aus dem Topf stürzen.

SCHRITT 3

Frischkäse und Sahne mit den Schneebesen des Design Handmixer Pro glatt rühren. Puderzucker zufügen und cremig aufschlagen. Locker auf den Kuchen streichen. Mit Minzblättchen garnieren.



ZUM PRODUKT

HIMBEER- SCHOKO- MUFFINS

FÜR 6 STÜCK

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 60 Minuten

ZUTATEN:

- 2** Eier (Größe M)
- 75g** Rohrzucker
- 4 EL** Öl
- 125g** Vollmilchjoghurt
- 150g** Dinkelmehl Type 630
- 1 TL** Backpulver
- 50g** Himbeeren
- 30g** Schokotröpfchen, backstabil
- 1 l** Wasser
- Salz
- evtl. Puderzucker zum Bestäuben



ZUBEREITUNG

SCHRITT 1

Eier trennen. Eiweiß mit dem **Design Handmixer Pro** steif schlagen, dabei 25g Rohrzucker einrieseln lassen.

SCHRITT 2

Eigelb, 50g Zucker, Salz und Öl mit dem **Design Handmixer Pro** schaumig schlagen. Joghurt unterrühren.

SCHRITT 3

Mehl mit Backpulver mischen. Eiweiß und Mehlmix abwechselnd unter die Joghurtmasse ziehen. Zum Schluss Himbeeren und Schokotröpfchen vorsichtig unterheben.

SCHRITT 4

6 stabile Muffinförmchen auslegen. Teig hineinfüllen. Wasser in den **Design Multicook Pro** füllen. Muffins in dem Dämpfeinsatz des **Design Multicook Pro** setzen, Gerät auf das Programm „Bake“ stellen und 45 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen und mit Puderzucker bestäubt servieren.



ZUM PRODUKT



ESPRESSO - CHIA - PORRIDGE

FÜR 2-3 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 15 Minuten

ZUTATEN:

Für das Porridge:

- 500 g** Milch
- 1** Espresso
- 150 g** kernige Haferflocken
- 1 EL** Chiasamen
- 20 g** Kakaopulver

Zum Anrichten:

Amaretti-Kekse, frische Beeren
(z.B. Blaubeeren), Honig

ZUBEREITUNG

SCHRITT 1

Milch, Espresso, Dinkelflocken, Chiasamen und Kakao in den **Design Multicook Pro** geben, einmal umrühren und ca. 8 Minuten kochen. Dabei zwischendurch ein- oder zweimal umrühren.

SCHRITT 2

Porridge in zwei Bowls füllen. Mit leicht zerbröselten Amaretti-Keksen, Beeren und Honig anrichten.

TIPP: Einen perfekten Espresso könnt ihr in der **Design Espresso Advanced Duo** zubereiten.



ZUM PRODUKT

GASTROBACK®

GASTROBACK GmbH

Gewerbestraße 20 • 21279 Hollenstedt
info@gastroback.de • www.gastroback.de