

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren
Silit-Fachhändler



T-Nr. 8658 0018 30 05/2009

Silit



TEAMS DESIGN

Schnellkochtopf

Sicomatic® t-plus

- DE **Gebrauchsanleitung und Garzeiten**
- EN Instructions for use and cooking times
- FR Mode d'emploi et temps de cuisson
- ES Instrucciones y tiempo de cocción
- IT Istruzioni e tempi di cottura
- NL Gebruiksaanwijzing en gaartijden
- PT Instruções e tempo de cozedura
- GR Οδηγίες χρήσεως και χρόνοι μαγειρέματος
- TK Kullanım tallimatı ve pişirme süreleri
- HR Uputa za uporabu i vremena kuhanja
- SI Navodilo za uporabo in čas za pripravo
- SE Bruksanvisning och koktider

SILIT-WERKE GMBH & CO. KG
NEUFRAER STRASSE 6 · D-88499 RIEDLINGEN, GERMANY
www.silit.de

Silit Ganz und gar genießen.

Der **Sicomatic® t-plus** von Silit

bewährt und sicher seit über 80 Jahren

Die Sicomatic® t-plus Schnellkochtöpfe haben sich millionenfach bewährt. In mehr als 80 Jahren Forschung und Entwicklung haben wir unsere Schnellkochtöpfe in Form und Technik immer weiter verbessert.

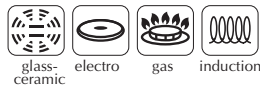
Die neue Sicomatic® t-plus Generation macht das Schnellkochen noch

zeit- und energiesparender: Die Garzeiten im Sicomatic® t-plus sind bis zu 70% kürzer als beim herkömmlichen Kochen. Das spart wertvolle Zeit und Energie. Auch Auftau- oder Einkochzeiten verkürzen sich auf wenige Minuten.

gesünder: Kurze Garzeiten und die hermetisch abgeschlossene Garmethode, ohne Einwirken von Sauerstoff, schonen lebenswichtige Vitamine und Mineralstoffe.

schmackhafter: Die Speisen garen im eigenen Saft. Im Einsatz werden die Speisen nicht im Wasser, sondern im Dampf schonend gegart. Das Aroma, der Eigengeschmack und die natürliche Farbe bleiben intensiv erhalten.

Edelstahl Rostfrei



e³/Silargan®/Silitstahl®



vielfältiger: Ob Dünsten, Dämpfen, Braten, Schmoren, ob Gemüse, Kartoffeln, Fisch oder Fleisch – der Sicomatic® t-plus ist ein Alleskönner für die moderne Küche. Sogar leichte Schonkost oder nahrhafte Vollwertkost bis hin zur Babynahrung gelingen im Sicomatic® t-plus mühelos.

Sicomatic®

Perfekte Technik für gesundes Kochen

Wartungsfreies Ventilsystem: Modernste Ventilsystem garantiert sicheres und bequemes Kochen. Der Dampf wird über das Ventil sanft und gleichmäßig abgeblasen, das Ventil muss zum Reinigen weder abgenommen noch zerlegt werden. Einfach nur unter fließendem Wasser abspülen.

Hermetic-System: Das innovative Hermetic-System sorgt im Vergleich zu herkömmlichen Schnellkochtöpfen für deutlich kürzere Garzeiten. Durch das schnellere Garen unter Luftausschluss sparen Sie Zeit und Energie.



Silit

EG-Konformitätserklärung

Silit-Werke GmbH & Co. KG
Postfach 1352
D-88493 Riedlingen

bestätigen, dass die Dampfdruckkochtöpfe

Sicomatic®-E Sicomatic®-D Sicomatic®-L
Sicomatic®-T Sicomatic® t-plus

mit folgenden harmonisierten EG-Richtlinien und Normen übereinstimmen:

EG-Richtlinie: 97/23/EG
Entwurfkontrolle: Modul B (EG-Baumusterprüfung)
Produktionskontrolle: Modul A (interne Fertigungskontrolle)
Norm: DIN EN 12778

Ort und Datum der Ausstellung
Riedlingen – 15. Mai 2009

Name, Funktion und Unterschrift des Befugten
Dipl.-Kfm. Ulrich Frank
Geschäftsführer

Silit Ganz und gar genießen.

Inhaltsverzeichnis

Contents · Table de matières · Indice · Índice · Inhoudsopgave · Índice Πίνακας Πρίχομνών · İçindekiler · Sadržaj · Kazalo · Innehåll

Deutsch		Seite		Seite
	Die Vorteile des Sicomatic® t-plus	4	Ein offenes Wort ...	22
	Wichtige Sicherheitshinweise	5 + 6	Suppen und Eintöpfe	23
	Tipps zum Umgang mit dem Sicomatic® t-plus	7	Gemüse	24 + 25
	Vor dem ersten Gebrauch	8	Fleisch	26 + 27
	Sortimentsumfang	8	Frischer Fisch	28
	Kurz und knapp	9 + 10	Beilagen – Obst und Desserts	29
	Die 5-fache Sicherheit Ihres Sicomatic® t-plus	11	Turmkochen / Menükochen	30
	Details des Sicomatic® t-plus	12 + 13	Babynahrung und Sterilisieren	31
	Vor jedem Kochen	14	Einkochen und Entsaften	32
	Das Verschließen des Sicomatic® t-plus	15	Tiefkühlkost und Vollwertkost	33
	Das Kochen mit dem Sicomatic® t-plus	16 – 18	Rezept-Tipps	34 + 35
	Das richtige Abdampfen und Öffnen	19	Zubehörteile Sicomatic® t-plus	36
	Pflege und Wartung	20	Ersatzteile Sicomatic® t-plus	37
	So leicht beheben Sie Störungen	21		
English	Instructions for use and cooking times			38 - 60
Français	Mode d'emploi et temps de cuisson			61 - 89
Español	Instrucciones y tiempo de cocción			90 - 112
Italiano	Istruzioni per l'uso e tempi di cottura			113 - 141
Nederlands	Gebruiksaanwijzing en gaartijden			142 - 165
Português	Instruções e tempo de cozedura			166 - 194
Ελληνικά	Οδηγός χρήσως και χρονοι μαγειρματος			195 - 228
Türkçe	Kullanım talimatı ve pişirme süreleri			229 - 252
Hrvatski	Uputa za uporabu i vrijeme kuhanja			253 - 275
Slovensko	Navodilo za uporabo in			276 - 298
Svenska	Bruksanvisning och koktider			299 - 321

Alle Vorteile Ihres neuen Sicomatic® t-plus auf einen Blick

1. Revolutionär einfache Handhabung

Alle Technik im ergonomischen Griff: Vom Schließen über das Einstellen der Kochstufe bis zum Abdampfen. Alle Funktionen können mit einer Hand bedient werden – ein leichter Daumendruck genügt.

2. Unübertroffene Sicherheit

Größtmögliche Sicherheit durch mehrere unabhängige Sicherheitseinrichtungen. Versehentliches Öffnen unter Druck ist nicht möglich. Hitzeisolierende Kunststoffgriffe und Flammenschutzfüßen an den Topfgriffen.

3. Einzigartiges, wartungsfreies und 3-fach sicheres Ventilsystem

Modernste Ventiltechnik garantiert sicheres und gesundes Kochen. Der Dampf wird sanft und gleichmäßig abgeblasen.

4. Hermetic-System

Das transparente Arbeitsventil bildet zusammen mit dem abgedichteten Druckanzeige-System das Hermetic-System. Das Hermetic-System verhindert unnötigen Dampfaustritt. Dadurch benötigen Sie weniger Kochwasser – so ist der Sicomatic® schneller und energiesparender beim An- und Fortkochen. Die hermetisch völlig abgeschlossene Garmethode schützt vor Aromaverlust und schont wichtige Vitamine und Mineralstoffe.

5. Drei fest einstellbare Kochstufen mit Temperaturautomatik

Stufe 0 - Garen ohne Dampfdruck

Normales Garen ganz ohne Dampfdruck. Gegenüber herkömmlichen Kochen wasser- und energiesparender.

Stufe 1 – Schonkochstufe

Zum Dämpfen und Dünsten von Lebensmitteln mit kurzer Garzeit, wie z.B. Fisch, Geflügel und Gemüse. Die Temperatur wird automatisch bei ca. 105 °C (0,2 bar / 20 kPa) begrenzt.

Stufe 2 – Schnellkochstufe

Zum Garen und Schmoren von Lebensmitteln mit längerer Garzeit, wie z.B. Fleisch und Eintöpfe. Die Temperatur wird automatisch bei ca. 119 °C (0,9 bar / 90 kPa) begrenzt.

6. Einfache Reinigung

Das wartungsfreie, transparente Arbeitsventil braucht zur einfachen Reinigung weder abgenommen noch zerlegt werden. Einfach mit fließendem Wasser durch- und abspülen.

7. Große, gut sichtbare Kochstufenanzeige

8. Zukunftsweisend

Attraktives Design, optimale Ergonomie und Materialvielfalt für jeden Anspruch

- 1.) Silargan®: unverwüstlich, pflegeleicht, nickelfrei, antibakteriell und garantiert für Induktionsherde und Sensorkochzonen geeignet.
- 2.) Edelstahl Rostfrei: auch für Induktionsherde.

9. Viele haushaltsgerechte Größen und Ausführungen

Praktische Spezial-Einsätze

Passend zu unserem Sicomatic® erhalten Sie verschiedene Einsätze für beste Kochergebnisse, z.B. gelochter Einsatz für Fisch oder Gemüse, ungelochter Einsatz zum Auftauen von Tiefkühlkost, zum Entsaften oder zum Einkochen etc. und weiteres Zubehör s. Seite 36 und 37.

10. Gütesiegel für TÜV-geprüfte Sicherheit



11. 10 Jahre Liefergarantie auf Ersatzteile

12. Made in Germany

Wichtige Sicherheitshinweise



Benutzen Sie den Schnellkochtopf nur auf geeigneten Herden, deren Beheizungsarten in der Gebrauchsanleitung aufgeführt sind.

Edelstahl Rostfrei

e30/Silargan®/Silitstahl®



glass
ceramic



electro



gas



induction



glass
ceramic



electro



gas



induction



sensor



Heizen Sie niemals leer, unbeaufsichtigt oder auf höchster Stufe auf und beachten Sie die Gebrauchsanleitung des Herdherstellers, um eine Überhitzung und Beschädigung des Kochgeschirrs zu vermeiden, insbesondere bei Induktionsherden.



Sobald Dampf ausströmt, bitte Energiezufuhr zurückschalten.



Halten Sie beim Abdampfen immer die Hände, Kopf und Körper aus dem Gefahrenbereich über der Deckelmitte. Beachten Sie dies insbesondere beim Abdampfen mittels Schieberegler.



Der Schnellkochtopf darf nicht ohne und nicht mit zu viel Flüssigkeit in Betrieb genommen werden. Bei Nichtbeachtung können schwere Schäden entstehen. Halten Sie sich streng an die angegebenen Füllmengen (vgl. S.7).



Berühren Sie während der Benutzung nie die heißen Außenflächen des Topfes, sondern nur die beiden Griffe und Stiele. Im Betrieb können die Außenflächen des Sicomatic t-plus bis zu 130°C heiß werden.



Wenn der Schnellkochtopf mit heißem Kochgut gefüllt ist, muss er mit sicherem und festem Halt und nur an den Griffen und Stielen getragen werden. Wenn nötig benutzen Sie Handschuhe.



Lassen Sie den Schnellkochtopf während der Benutzung niemals unbeaufsichtigt, insbesondere dann, wenn Kinder in der Nähe sind.



Bei Siedeverzug kann Wasser explosionsartig aus dem geöffneten Schnellkochtopf verdampfen und zu schweren Verbrennungen führen. Daher vor dem Öffnen immer kurz rütteln.



Bei Nichtbeachtung der Reinigungshinweise kann es zu Fehlfunktionen des Sicomatic® t-plus kommen.



Den Topf nie mit Gewalt öffnen und an den Sicherheitseinrichtungen keine Änderungen vornehmen! Nur wenn der Topf drucklos ist, lässt er sich leicht öffnen.

Wichtige Sicherheitshinweise



Bei Induktionsherden kann bei hohen Kochstufen ein Summgeräusch entstehen. Dieses Geräusch ist technisch bedingt und kein Anzeichen für einen Defekt an Ihrem Herd oder Sicomatic® t-plus.



Nicht bestimmungsgemäßer Gebrauch führt zum Ausschluss der Herstellerhaftung.



Die Sicherheitssysteme können durch Verschmutzung beeinträchtigt werden. Abgesehen von den in den Pflegehinweisen beschriebenen Maßnahmen dürfen sie nicht modifiziert werden. Im Falle von Reparaturen wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.



Diese Gebrauchsanleitung zum späteren Nachlesen gut aufbewahren.

Tipps zum Umgang mit dem Sicomatic® t-plus

- Vor dem ersten Gebrauch bitte diese Hinweise aufmerksam durchlesen** und Schnellkochtopfdeckel und Topf gründlich abspülen.
- Nur für Sicomatic®Edelstahl Rostfrei:** Vor dem ersten Gebrauch kochen Sie bitte das Kochgeschirr ca. 5-10 Minuten lang mit Essigwasser (Wasser und 2-3 Esslöffel Haushaltsessig) aus und spülen Sie es anschließend. Danach gut abtrocknen.
- Vor jedem Gebrauch die Gängigkeit** der kompletten Sicherheitseinrichtung, die Druckanzeigeeinrichtung und den Deckeldichtungsring prüfen.
- Wenn Sie den Schnellkochtopf in der Nähe von Kindern verwenden,** dann seien Sie besonders aufmerksam.
- Immer genügend Flüssigkeit zur Dampfbildung einfüllen. Der Topf darf auf keinen Fall „trocknen kochen“**, da sonst durch Überhitzung Beschädigungen an Topf (Schmelzen des ER-Sandwichbodens, Absplintern der Beschichtung oder Ankleben des Bodens) und Kochstelle möglich sind.
 - Ankochen bei höchster Leistungsstufe immer beaufsichtigen. Gasflamme darf Griffe nicht beschädigen.
 - Frühzeitig Energie am Herd zurückschalten.
 - Den Topf nur auf zur Größe passenden Kochstelle benutzen, unabhängig davon, ob Sie mit oder ohne Einsatz garen.
- Bitte die vorgeschriebenen Füllmengen beachten:**

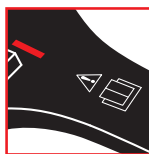
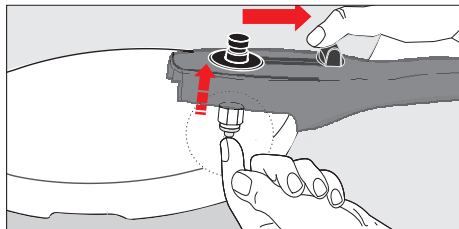
Minimum: 2,5 l Sicomatic® \triangle 1/8 l Wasser
3,0 l Sicomatic® \triangle 1/4 l Wasser
4,5 l Sicomatic® \triangle 1/4 l Wasser
6,5 l Sicomatic® \triangle 3/8 l Wasser

Maximum: 2/3 vom Topfinhalt; bei 2,5 l \triangle 1,7 l,
3,0 l \triangle 2,0 l, 4,5 l \triangle 3,0 l, 6,5 l \triangle 4,3 l.

Wichtig! Max. 1/2 vom Topfinhalt bei quellenden und stark schäumenden Speisen (z.B. Hülsenfrüchte; diese zuerst im offenen Topf ankochen, abschäumen und dann erst den Deckel schließen): bei 2,5 l \triangle 1,3 l,
3,0 l \triangle 1,5 l, 4,5 l \triangle 2,3 l, 6,5 l \triangle 3,3 l.
- Verwenden Sie den Schnellkochtopf nicht,** um Nahrungsmittel unter Druck mit Öl zu fritrieren. Schnellkochtöpfe dürfen nicht im medizinischen Bereich eingesetzt werden. Insbesondere nicht als Sterilisator, da Schnellkochtöpfe nicht für die erforderliche Sterilisationstemperatur ausgelegt sind.
- Der Schnellkochtopf darf nur für den Zweck eingesetzt werden, für den er vorgesehen ist, das Kochen von Lebensmitteln.** Bitte niemals im Backofen oder in der Mikrowelle verwenden. Der Schnellkochtopf darf nie Temperaturen über 150°C ausgesetzt werden, weil dadurch Kunststoff- und Gummitteile und Sicherheitseinrichtungen zerstört werden.
- Kochvorgang bei geschlossenem Topf nur beginnen, wenn die Griffe eingerastet sind** und exakt übereinanderstehen.
- Bewegen Sie den Schnellkochtopf sehr vorsichtig, wenn dieser unter Druck steht.** Berühren Sie nicht die heißen Flächen, sondern verwenden Sie die Griffe. Verwenden Sie gegebenenfalls Handschuhe.
- Den Schnellkochtopf niemals (mit Gewalt) öffnen, wenn er unter Druck steht. Bitte die Öffnungshinweise beachten. An den Sicherheitseinrichtungen keine Änderungen vornehmen, da sonst Verbrühungsgefahr durch ausströmenden Dampf besteht. Beim Abdampfen immer die Hände, Kopf und Körper aus dem Gefahrenbereich (Abdampfbereich) halten.
- Wenn Sie Fleisch mit Haut gekocht haben** (z.B. Ochsenzunge), die unter Druckeinfluss anschwellen kann, dann stechen Sie nicht in das Fleisch, solange die Haut geschwollen ist. Sie könnten sich Verbrennungen zuziehen.
- Nach dem Ende der Garzeit den Topf von der Kochstelle nehmen** und auf eine stabile, temperaturbeständige Unterlage stellen. Vor dem Öffnen den Topf kurz rütteln. Nur wenn der Topf drucklos ist, lässt er sich leicht öffnen. Nur drucklosen Topf öffnen.
- Verwenden Sie nur Original-Sicomatic®-Ersatzteile.** Nur dann sind Funktion und Sicherheit Ihres Schnellkochtopfes gewährleistet. Wenn Ihr Sicomatic® oder Teile davon beschädigt wurden bzw. deren Funktion nicht der Beschreibung der Gebrauchsanleitung entspricht, dürfen Sie ihn nicht benutzen. Nehmen Sie dann bitte gleich Kontakt mit Ihrem Silit-Fachhändler auf. Keine Eingriffe bzw. Änderungen vornehmen. Nur für das Modell zugelassene Ersatzteile bzw. Deckel oder Unterteile verwenden. Der Topf darf keinesfalls umgebaut werden.
- Im Gummiring (Deckel-Dichtungsring) muss unbedingt der Name „Sicomatic®“ eingepreßt sein.** Bei erkennbarer Braunfärbung oder Beschädigung, Gummiring und transparentes Arbeitsventil gegen neue Original-Ersatzteile austauschen. Griffe, die Risse aufweisen oder nicht korrekt sitzen, durch neue Original Ersatzteile ersetzen.
- Deformierten oder beschädigten Schnellkochtopf auf keinen Fall in Betrieb nehmen,** sondern von autorisierter Stelle (Silit-Servicepartner) in Ordnung bringen lassen.
- Mindestens alle 10 Jahre den Schnellkochtopf von autorisierter Stelle überprüfen lassen.
- Bewahren Sie diese Anweisungen auf.**





Vor dem ersten Gebrauch

1. Vor dem ersten Gebrauch bitte unbedingt die Sicherheitshinweise (siehe Seite 5 bis 7) genau durchlesen und die Gebrauchsanleitung beachten und aufbewahren!
2. Alle Anhänger und Aufkleber entfernen.
3. Alle Teile gründlich von Hand spülen.
4. Nur für Edelstahl Rostfrei: Vor dem ersten Gebrauch kochen Sie bitte das Kochgeschirr ca. 5-10 Minuten lang mit Essigwasser (Wasser und 2-3 Esslöffel Haushaltsessig) und spülen Sie es anschließend. Danach gut abtrocknen.
5. Prüfen Sie durch Drücken, ob Druckanzeiger und roter Sicherheitsbolzen frei beweglich (s. Abb. Seite 14) sind. Beide müssen selbständig zurückfedern. Vermeiden Sie dabei die Beschädigung der Dichtkappe. Der Schieberegler muss dabei auf der Position "Öffnen" stehen.



Bitte vor dem ersten Gebrauch, die Gebrauchsanleitung unbedingt durchlesen, beachten und aufbewahren!

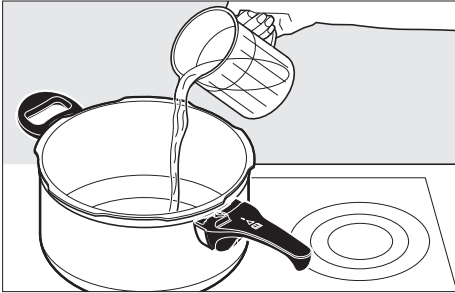
Sortimentsumfang

	Nenninhalt Ltr.	Nutzinhalt Ltr.		Ø cm	Silargan®	Edelstahl
		max. ⅓	max. ½*			
 8222 ohne Einsatz	2,5	1,7	1,3	18	•	•
 8223 ohne Deckel/ ohne Einsatz	3,0	2,0	1,5	22	•	•
 8225 ohne Einsatzgarnitur	4,5	3,0	2,3	22	•	•
 8227 ohne Einsatzgarnitur	6,5	4,3	3,3	22	•	•

* bei stark schäumenden Speisen

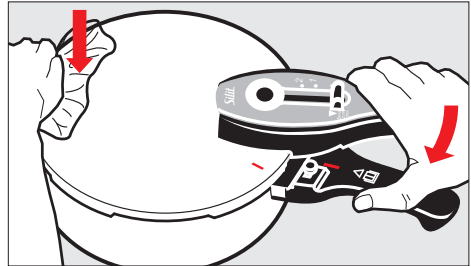
Kurz und knapp

Kochen



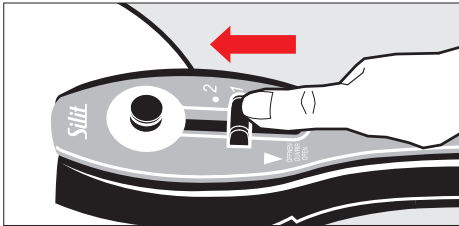
Flüssigkeit (siehe Seite 7) und Speisen nach Rezeptvorschriften einfüllen, Deckel schließen.

Schließen



Zum Schließen Deckel niederdrücken und Griffe übereinander schieben.

Kochstufen



Mit **Schieberegler/Einhand-Kochregler** die gewünschte Kochstufe einstellen:

0 Garen ohne Dampfdruck wie im gewöhnlichen Kochtopf

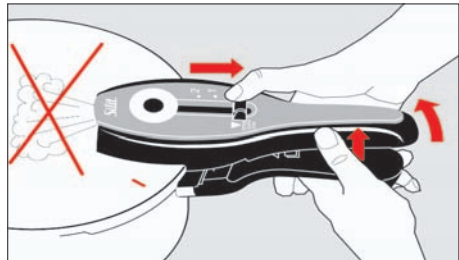
1 Schonkochstufe für Gemüse und Fisch

2 Schnellkochstufe für robuste Lebensmittel

Auf hoher Leistungsstufe ankochen.

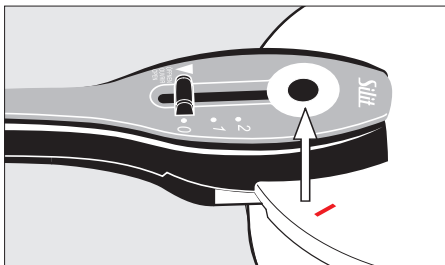
Der Sicomatic® t-plus entlüftet automatisch, d.h. der im Topf eingeschlossene Luftsauerstoff wird vor Erreichen der Kochstufe abgeblasen.

Öffnen



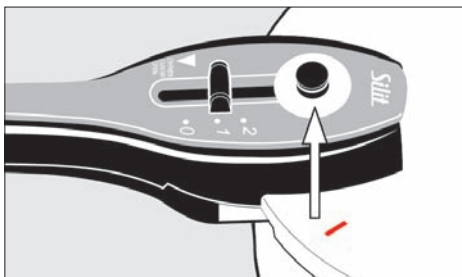
Sicomatic® t-plus von der Kochzone nehmen und auf geeignete Unterlage stellen. Den Schieberegler langsam zurückziehen (bis in Stellung „Öffnen“) und bei mit breiigen Speisen gefülltem Topf den Topf kurz rütteln. Den Schieberegler in dieser Position festhalten, gleichzeitig den Deckelstielgriff nach rechts schieben, bis die Markierungen auf dem Deckel (I) und am Topfstiel (II) übereinanderstehen. Nun den Deckel abnehmen.

Kochstufenanzeige



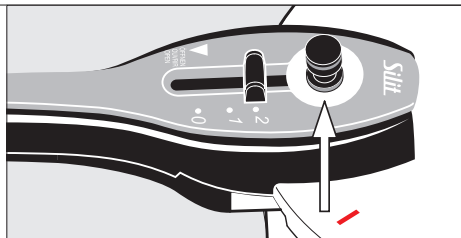
Garen ohne Dampfdruck

Den Sicomatic® t-plus können Sie als ganz gewöhnlichen Kochtopf verwenden, indem Sie garen ohne Dampfdruck. Hierfür den Schieberegler auf Position 0 stellen (s. Abb.) und mit geschlossenem oder abgenommenem Deckel auf gewohnte Weise garen.



Ring für Kochstufe 2

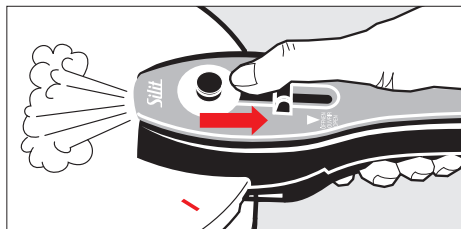
Sobald leichter Dampf austritt, beginnt die im Rezept angegebene Garzeit. Nun die Energiezufuhr soweit reduzieren bis kein Dampf mehr ausströmt. Diese Position sollten Sie bis zum Ende der Garzeit halten, indem Sie die Temperatur am Herd entsprechend einstellen.



Ring für Kochstufe 2

Sobald leichter Dampf austritt, beginnt die im Rezept angegebene Garzeit. Nun die Energiezufuhr soweit reduzieren bis kein Dampf mehr ausströmt. Diese Position sollten Sie bis zum Ende der Garzeit halten, indem Sie die Temperatur am Herd entsprechend einstellen.

Abdampfen/Abkühlen



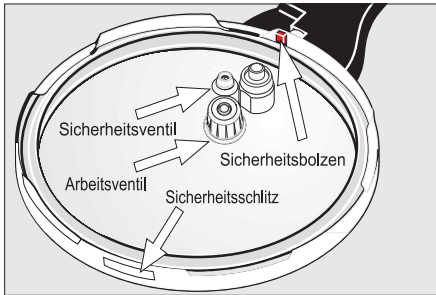
Nach Ende der Garzeit oder zum Öffnen den Sicomatic® t-plus grundsätzlich von der Kochstelle nehmen und auf eine geeignete Unterlage stellen.

- Bei Brühen, Suppen, Pellkartoffeln und breiartigen Speisen warten, bis der Druckanzeiger von selbst in den Deckelgriff bündig zurückgegangen ist.
- Bei allen anderen Gerichten den Schieberegler langsam so weit zurückschieben, bis er auf 0 steht und kein Dampf mehr austritt.

Punkt **Öffnen** (siehe Seite 19) unbedingt beachten.

Die 5-fache Sicherheit Ihres Sicomatic® t-plus

Der Sicomatic® t-plus den Sie erworben haben, ist ein technisch ausgereiftes Gerät. In ihm steckt eine jahrzehntelange Erfahrung in der Herstellung und Entwicklung von Schnellkochtöpfen.



1. Transparentes Arbeitsventil

Wird der für die gewählte Kochstufe vorgesehene Druck überschritten, öffnet sich das transparente Arbeitsventil und vorne aus der Deckelgrifföffnung entweicht überschüssiger Dampf. Zu großer Druck wird also automatisch abgebaut. Bitte beachten Sie, aus Funktions- und Sicherheitsgründen ausschließlich das transparente Arbeitsventil mit der Bezeichnung Sicomatic® H09F zu verwenden.

2. Sicherheitsventil mit automatischer Entlüftung

a) automatische Entlüftungsfunktion

Das Ventil ist im drucklosen Zustand beweglich. Nach dem Ankochen des geschlossenen Sicomatic® t-plus wird deshalb automatisch überflüssiger und für das Kochgut schädlicher Luftsauerstoff abgelassen (automatische Entlüftung).

b) Funktion als Sicherheitsventil

Das Sicherheitsventil spricht bei normalem Betrieb nicht an. Nur wenn das transparente Arbeitsventil ausfällt und der Druck weiter ansteigen sollte, tritt dies in Kraft. Dann tritt Dampf unter dem Deckelstielgriff aus.

3. Sicherheitsschlitz

Nur wenn das transparente Arbeitsventil und das Sicherheitsventil ausfallen, dient der sogenannte „Notausgang“ am Deckelrand als zusätzliche Sicherheitseinrichtung. Sobald ein zu starker Druck entsteht, wird der Deckel-Dichtungsring in den Sicherheitsschlitz so stark nach außen gedrückt, dass Dampf entweichen kann.

4. Sicherheitsbolzen

Stehen die Stielgriffe nicht vorschriftsmäßig übereinander, so verhindert der rote Sicherheitsbolzen am Deckelstielgriff die Entstehung von Druck und entstehender Dampf entweicht.

5. Restdrucksperr

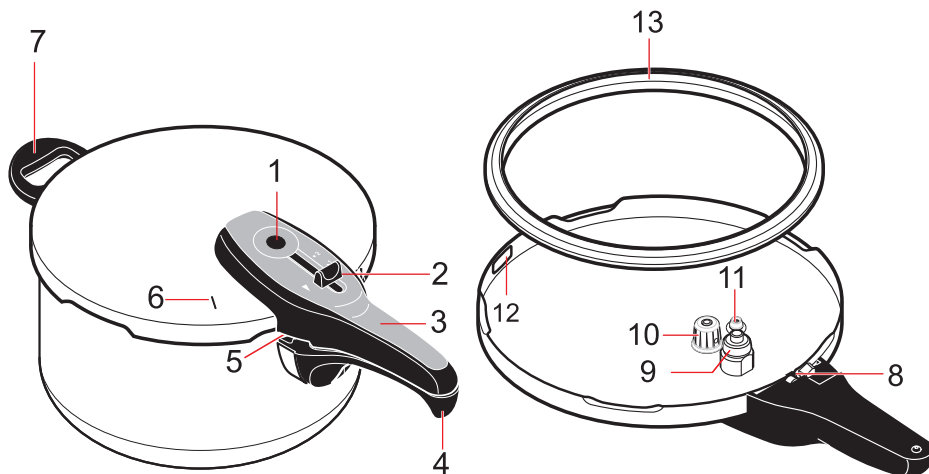
Bereits bei geringem Druck hebt sich die Restdrucksperr, die im Druckanzeiger integriert ist: Die Druckanzeige wird sichtbar. Erst wenn der Druckanzeiger wieder ganz in den Deckelstielgriff eingetaucht ist, kann der Topf entriegelt und geöffnet werden. Ein versehentliches Öffnen unter Druck wird hierdurch verhindert.



Der Sicomatic® t-plus erfüllt die Anforderungen der EG-Richtlinie 97/23/EG. Die gesetzlich vorgeschriebenen Sicherheitsvorrichtungen werden teilweise erheblich übertroffen.

Die Details des Sicomatic® t-plus

- 1 Druckanzeiger**
übersichtlich, groß, mit integrierter Restdrucksperre. Für Kochstufe 1 und Kochstufe 2 (siehe entsprechende Abb. auf Seite 10)
- 2 Schieberegler / Einhand-Kochregler**
extra groß und griffig, damit sich die gewünschte Kochstufe bequem einstellen und sich der Topf leicht öffnen lässt
- 3 Deckelstielgriff**
mit Schieberegler, Druckanzeiger
- 4 Topfstielgriff**
Der praktische Sicherheitsgriff mit Flammstutztülle liegt gut in der Hand und verhindert ein versehentliches Abrutschen
- 5 Griffmarkierung**
zum richtigen Aufsetzen des Deckels
- 6 Deckelmarkierung**
zum richtigen Aufsetzen des Deckels
- 7 Topfgegegrieff**
mit Flammstutztülle und Durchgreiföffnung zur sicheren Handhabung



8 Gefederter Sicherheitsbolzen

Der rote Sicherheitsbolzen verhindert die Entstehung von Druck, wenn die Stielgriffe nicht vorschriftsmäßig übereinanderstehen

9 Dichtkappe

Aromaschutz

10 Transparentes Arbeitsventil

regelt den Druck entsprechend der Kochstufeneinstellung

11 Sicherheitsventil

als Überdrucksicherung mit automatischer Entlüftung und Vakuumverhinderung

12 Sicherheitsschlitz

der „Notausgang“ am Deckelrand - dient als zusätzliche Sicherheitseinrichtung

13 Deckel-Dichtungsring

zur Abdichtung von Topf und Deckel

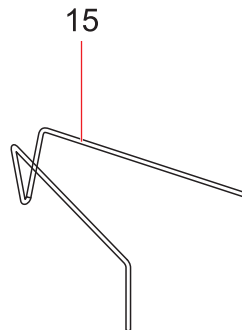
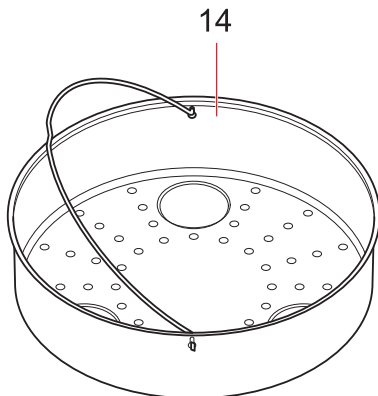
14 Einsatz (gelocht)*

für schonendes Garen
(Sonderzubehör S. 36 und 37)

15 Einsatzträger*

für die Einsätze (Sonderzubehör, siehe S. 36)

* Nicht im Serienumfang enthalten

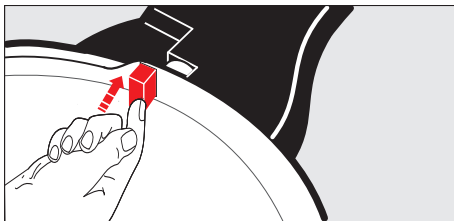


Vor jedem Kochen

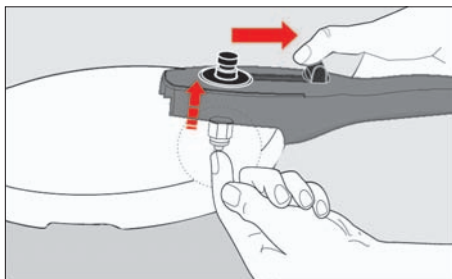


Prüfen Sie vor jedem Gebrauch die Gängigkeit und die Verschmutzung der Sicherheitseinrichtungen:

- Prüfen Sie die Gängigkeit des gefederten roten Sicherheitsbolzens am Deckelstielgriff.



- Überprüfen Sie das Sicherheitsventil.



Prüfen Sie die Gängigkeit der Druckanzeige. Ist diese frei beweglich?



Prüfen Sie, ob der Deckel-Dichtungsring am inneren Deckelrand anliegt.

Wenn der Deckel-Dichtungsring eine Braunfärbung aufweist, hart geworden oder beschädigt ist, tauschen Sie bitte den Deckel-Dichtungsring aus. (Bitte nur Original-Sicomatic®-Ersatzteile verwenden). Dies ist meist nach ca. 400 Kochvorgängen der Fall, spätestens jedoch nach zwei Jahren. Bei Überschreiten dieser Daten kann die Sicherheitsfunktion des Deckel-Dichtungsring beeinträchtigt werden.

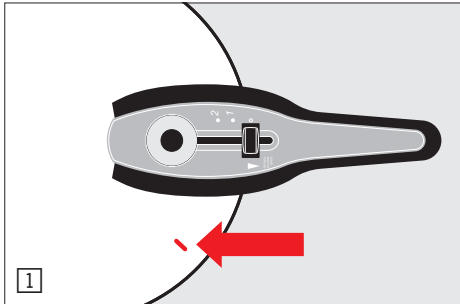
Ursache/Fehler

die zum Ansprechen einer Sicherheitseinrichtung geführt haben, unbedingt vor erneutem Kochbetrieb beseitigen (z. B. transparentes Arbeitsventil verstopft?).

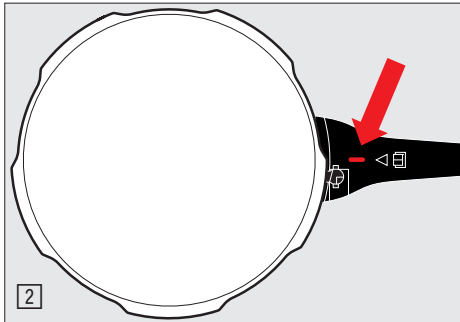
Siehe "So leicht beheben Sie Störungen" auf Seite 21.

Das Verschließen des Sicomatic® t-plus

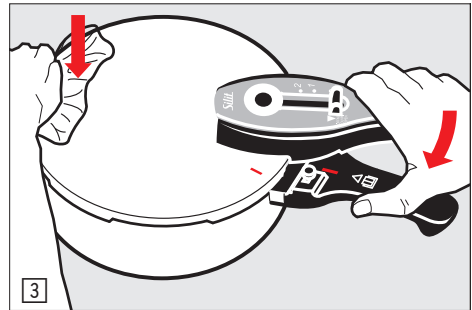
Bitte wischen Sie Topfrand und Deckel-Dichtungsring vor dem Schließen ab, damit keine Partikel das Abdichten behindern.



Den Deckel so auflegen, dass die beiden Markierungen auf dem Deckel (Abb. 1) und am Topfstielgriff (Abb. 2) genau übereinanderstehen (Abb. 3).



Drücken Sie den Deckel an der dem Deckelstielgriff gegenüberliegenden Seite gleichmäßig nieder. Während des Niederdrückens schieben Sie gleichzeitig den Deckelstielgriff nach links, bis er genau über dem Topfstielgriff steht und die Verriegelung deutlich hörbar einrastet (Klack-Geräusch).



Den Deckel des Sicomatic® t-plus (Durchmesser 18 bzw. 22 cm) bitte nur zusammen mit dem entsprechenden Sicomatic® t-plus-Unterteil (18 bzw. 22 cm) verwenden!

Das Kochen mit dem Sicomatic® t-plus

1. Flüssigkeit einfüllen

Die für die Dampfbildung notwendige Flüssigkeit auf den Topfboden geben. (1/8 l beim 2,5 l Sicomatic®/ 1/4 l beim 3,0 l + 4,5 l Sicomatic® / 3/8 l beim 6,5 l Sicomatic®). Als Flüssigkeit kann Wasser, Fonds, Sauce, etc. genommen werden.



Immer genügend Flüssigkeit (Wasser) zur Dampfbildung einfüllen. Der Topf darf auf keinen Fall „trockenkochen“, da sonst Beschädigungen an Topf und Kochstelle möglich sind.

2. Speisen einfüllen

Speisen entweder direkt einfüllen oder den Einsatz mit den Speisen hineinstellen.

- Salz bitte nur in bereits kochendes Wasser geben und umrühren, damit der Topfboden nicht durch Salz angegriffen wird.
- Max. 1/2 voll, bei schäumenden und quellenden Speisen. Schäumende Speisen vor dem Schließen des Sicomatic® aufkochen und abschäumen.
- Max. 3/4 voll, bei allen anderen Gerichten.

Prüfen Sie, ob das Gargut genügend Abstand zum Deckel, Druckanzeiger und zu den Ventiltteilen hat. Die Speisen müssen zu jeder Zeit genügend Abstand zu diesen haben.

3. Topf schließen

Bitte Hinweise auf Seite 9 beachten.

4. Auf passender Kochzone mit hoher Leistungsstufe ankokochen



Bei Verwendung auf dem Gasherd: Um Energieverluste und Überhitzung oder Zerstörung der Topfgriffe zu vermeiden, die Gasflamme nicht größer als den Topfboden einstellen.

5. Kochstufe einstellen, entlüften und ankokochen

Kochstufe 1 oder Kochstufe 2 durch Betätigen des Schiebereglers einstellen. Das Entlüften erfolgt automatisch durch die strömungsabhängige Entlüftungsautomatik, sodass beim Ankokochen kein manuelles Entlüften mehr notwendig ist. Ist die Durchströmungsgeschwindigkeit groß genug, schließt sich das Ventil von selbst. Dann beginnt der Druckanzeiger zu steigen.

6. Garen

Der eigentliche Betriebsdruck bzw. die Betriebstemperatur und damit der Beginn der Garzeit sind erreicht, wenn leichter Dampf bei der eingestellten Kochstufe austritt und am Druckanzeiger die Ringe der Kochstufe 1 bzw. 2 sichtbar werden.

Nun die Energiezufuhr soweit reduzieren bis kein Dampf mehr ausströmt. Diese Position sollten Sie bis zum Ende der Garzeit halten, indem Sie die Temperatur am Herd entsprechend einstellen.

Bekommt der Sicomatic® jetzt noch zuviel Energie, wird mit einem langsam stärker werdenden Geräusch, Dampf über die Auslassöffnung am Deckelstielgriff (in der Mitte des Deckels) abgeblasen. Nehmen Sie die Energiezufuhr zurück und vermeiden Sie dadurch unnötige Energieverschwendung, sowie die „Gefahr des Trockenkochens“. Den Sicomatic® im Gebrauch bitte immer beobachten/beaufsichtigen.

7. Abdampfen / Abkühlen Siehe Hinweise Seite 10.

8. Sicomatic® öffnen Siehe Hinweise Seite 9.

Garen im gelochten Einsatz (Sonderzubehör)

- Gemüse
- Fisch
- Einkochen
- Entsaften
- Empfindliches Kochgut

Bei Gemüse 2-3 Tassen Flüssigkeit (je nach Topfgröße) zur Dampfbildung direkt auf den Topfboden geben (Kräuter, Gewürze, usw. können evtl. zur Aromatisierung hinzugegeben werden). Dann den gelochten Einsatz mit dem geputzten Gemüse hineinstellen. Dieser Einsatz sorgt dafür, dass das Gemüse nicht mit dem Wasser in Berührung kommt, also tatsächlich im Dampf gart. Den Topf bitte nur zu $\frac{3}{4}$ füllen, damit jederzeit genügend Abstand zum Deckel, Druckanzeiger und zu den Ventiltteilen ist.

Garen im ungelochten Einsatz (Sonderzubehör)

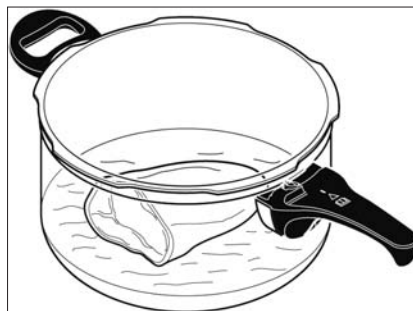
- Tiefkühlkost
- Beilagen, z.B. Reis
- Entsaften (als Auffangschale)

Flüssigkeitshinzugabe (auf den Topfboden):
siehe Garen im gelochten Einsatz.

Flüssigkeitsmengen (siehe Seite 7) unbedingt beachten.

Garen auf dem Topfboden (Fleisch)

Im offenen Sicomatic® das Fett erhitzen und das gewürzte Fleisch von allen Seiten anbraten. Dann das heiße Wasser (je nach Rezept) zugießen. Größere Fleischstücke sollten in Scheiben geschnitten werden. Die Garzeit verringert sich dann.



Das Kochen mit dem Sicomatic® t-plus

Moderne Schnellkochtöpfe wie der Sicomatic® t-plus haben 3 einstellbare Kochstufen.

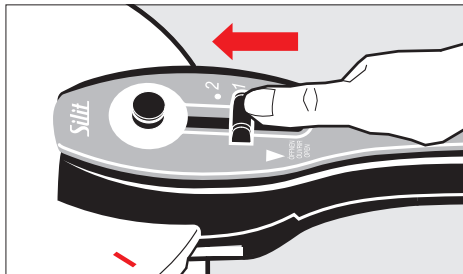
0- Garen ohne Dampfdruck

1. Schonkochstufe 1

2. Schnellkochstufe 2

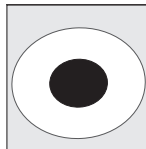
Diese drei Kochstufen ermöglichen das Garen von zartem, empfindlichem Kochgut ebenso, wie von Gerichten mit normalerweise längerer Garzeit.

Der Sicomatic® t-plus hat 3 fest einstellbare Kochstufen, die sich leicht und bequem mit dem Schieberegler einstellen lassen.



Was heißt eigentlich 3 fest einstellbare Kochstufen?

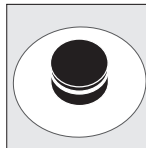
Druck und Temperatur stehen physikalisch miteinander in Bezug, d.h. je höher der Druck, desto höher die Temperatur. Beim Garen ohne Dampfdruck kochen Sie ganz ohne Druck des transparenten Arbeitsventils. Bei Einstellung der Kochstufe 1 öffnet das transparente Arbeitsventil ab einem Druck von 0,2 bar/20 kPa. Dadurch wird im Topf die Temperatur auf ca. 105°C begrenzt. Sanftes Abblasen ist also ein Zeichen für zu hohe Energiezufuhr. Die Kochstufe 2 arbeitet nach dem selben Prinzip, jedoch mit einem Druck von 0,9 bar/90 kPa und ca. 119°C.



● Kochstufe 0

Garen ohne Dampfdruck

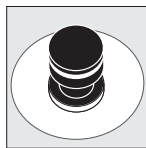
Ihr Sicomatic® t-plus lässt sich zusätzlich zu den Kochstufen auch als gewöhnlicher Kochtopf verwenden, indem Sie ohne Druck wasser- und energiesparender garen.



● Kochstufe 1

(ca. 105°C / 1. weißer Ring)

Sie wird angewandt beim Dämpfen und Dünsten empfindlicher Lebensmittel mit kurzer Garzeit. Dabei liegt das Kochgut in Einsätzen, wird also vom Kochwasser nicht ausgelaugt, z.B. für zartes Gemüse und Fisch.



● Kochstufe 2

(ca. 119°C / 2. weißer Ring)

Sie ist wichtig zum Garen und Schmoren von Langzeitgerichten, zum Einkochen, Entsaften und Sterilisieren. Z.B. für alles Robuste wie Fleisch, Suppen und Eintöpfe.

Die heutige Sicomatic® t-plus-Generation ist technisch unübertroffen.

Der Sicomatic® t-plus besitzt ein einzigartiges Ventilsystem mit Drehstabfeder. Bei Überschreiten der vorgeählten Kochstufe gibt es keinen plötzlichen und erschreckenden Dampfaustritt, sondern ein ganz sanftes Einsetzen des Abblasens. Bei einigen Schnellkochtöpfen mit zwei Kochstufen wird bei verspäteter Rücknahme der Energiezufuhr die gewünschte Temperatur der Kochstufe 1 teilweise erheblich überschritten. Das Ventilsystem des Sicomatic® t-plus verhindert dies. Bereits bei geringfügigem Überschreiten der Kochstufen-Temperatur setzt sanftes Abblasen ein. Jetzt Energiezufuhr zurückschalten. Ein weiterer Temperatur-Anstieg wird so vermieden.

Das richtige Abdampfen und Öffnen

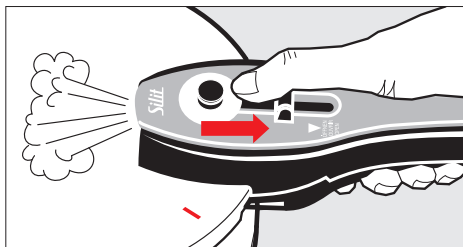
1. Druck absenken

Vor dem Öffnen des Schnellkochtopfes muss zunächst der Druck im Topf gesenkt werden. Deshalb nach Beendigung der Garzeit den Topf grundsätzlich von der Kochstelle nehmen und auf eine geeignete Unterlage stellen. Für den Druckabbau bieten sich folgende Möglichkeiten an.

1.1 Schnelles Abdampfen

Hierzu den Schieberegler langsam stufenweise bis in die Position „0“ zurückschieben, bis kein Dampf mehr austritt und die Druckanzeige in den Griff ganz zurückgegangen ist. Die Hände, Kopf und Körper aus dem Gefahrenbereich nehmen, um Verbrühungen zu vermeiden.

Diese Methode ist nicht für schäumende oder breiartige Speisen wie Suppen, Hülsenfrüchte, Eintöpfe, Brühen, Innereien und Teigwaren geeignet.



1.2 Abkühlen lassen

Die zweite Möglichkeit besteht darin, zu warten, bis die Druckanzeige in ihre Ausgangsstellung im Deckelstielgriff vollständig zurückgegangen ist.

Diese Methode empfiehlt sich insbesondere bei schäumenden oder breiartigen Speisen. Da die Speisen durch das langsame Abkühlen noch etwas nachgaren, bitte die Garzeiten etwas kürzer bemessen.

1.3 Abkühlen mit Wasser

Eine dritte Möglichkeit ist das Abkühlen mit Wasser. Dabei wird der Topf solange unter fließendes, kaltes Wasser gehalten, bis der Druckanzeiger von selbst in den Deckelstielgriff vollständig zurückgegangen ist. Den Wasserstrahl wegen den Ventilen nicht auf den Deckelstielgriff richten, da sonst Kühlwasser in den Topf gelangt. Bei dieser Methode bildet sich im Topf Kondenswasser, das dann auf die gegarten Speisen tropft.

2. Öffnen

Den Sicomatic® t-plus von der Kochzone nehmen und auf eine geeignete feste Unterlage stellen und den Kochregler-Schieberegler bis in die Stellung „Öffnen“/0 zurückschieben und den Topf kurz rütteln. Den Schieberegler in dieser Position festhalten, gleichzeitig den Deckelstielgriff nach rechts schieben, bis die Markierungen auf dem Deckel (!) und Topfstielgriff (!) übereinanderstehen. Nun den Deckel abnehmen.



Wird der Schieberegler zu weit, noch unter Innendruck, gegen den Anschlag zurückgezogen, so wirkt die Restdrucksperrung und blockiert den Öffnungsmechanismus. Zum Lösen, Schieberegler noch mals kurz in Richtung Druckanzeiger bewegen, sodass sich die Restdrucksperrung lösen kann, wenn der Topf drucklos ist.



Bitte daran denken: Den Topf nie mit Gewalt öffnen und an den Sicherheitseinrichtungen keine Änderungen vornehmen! Nur wenn der Topf drucklos ist, lässt er sich leicht öffnen.

Pflege und Wartung

Topfreinigung

Normalerweise lassen sich Reste spielend leicht lösen, wenn gleich nach Entnahme der Speisen der Topf mit etwas Wasser ausgespült wird. Sollte doch einmal etwas haften bleiben, dann bitte weder auskratzen noch eine Stahlbürste nehmen, sondern aufweichen und mit Spezial-Reiniger für Silitstahl bzw. Edelstahl und Silargan® von Silit auskochen. Selbstverständlich kann das Topfunterteil auch in der Spülmaschine gereinigt werden.

Deckelreinigung

Es genügt den Deckel unter fließend heißem Wasser (evtl. mit etwas Spülmittel) abzuspülen. Hierzu den Deckel-Dichtungsring herausnehmen und diesen separat reinigen.

Die Ventil- und Dampfaustrittsöffnung braucht ebenfalls nur unter fließendem Wasser durch- und ausgespült werden. Danach Einzelteile wieder zusammenbauen.

- Deckel bitte immer von Hand reinigen, nicht in die Spülmaschine geben. (Dichtungen nicht beschädigen).
- Den Deckelstielgriff auch zur Intensivreinigung bitte nicht abnehmen! Das Demontieren und Montieren des Deckelstielgriffes ist einer autorisierten Stelle (Ihrem Silit-Händler bzw. Silit-Servicestelle) zu überlassen.
- Für Intensiv-Reinigung (manuelle Spülung) das transparente Arbeitsventil zur separaten Reinigung ausknöpfen.

Reinigung des transparenten Arbeitsventils



Zur Reinigung transparentes Arbeitsventil ausknöpfen und durchspülen. Zum leichteren Wiedereinsetzen den Rand der Ventilöffnung im Deckel mit Spülmittel benetzen. Nach dem Einsetzen das Arbeitsventil eine Umdrehung um die

eigene Achse festschrauben.

Reinigung / Ersatz des Deckel-Dichtungsringes

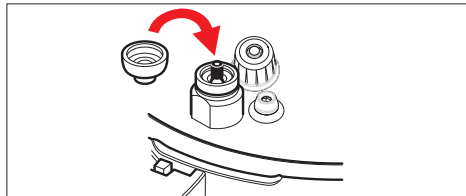
Unter fließend warmem Wasser abspülen oder im Spülwasser reinigen. Sobald der Deckel-Dichtungsring hart geworden oder beschädigt ist („Braun-Verfärbung“) muss er ausgetauscht werden. Meist nach ca. 400 Kochvorgängen, spätestens nach zwei Jahren. Beim Überschreiten dieser Daten kann die Sicherheitsfunktion des Deckel-Dichtungsringes beeinträchtigt werden.

Aufbewahren

Den gereinigten und trockenen Sicomatic in sauberer, trockener und geschützter Umgebung aufbewahren. Deckel nicht in Funktionsstellung aufsetzen oder gar verschließen, sondern Deckel z.B. umgekehrt auf Schüttrand legen.

Ersatz der Dichtkappe

Wenn die Dichtkappe defekt ist, bitte umgehend durch eine neue Kappe ersetzen. Zuerst bitte den Druckanzeigebereich reinigen und dann angefeuchtete Dichtkappe aufsetzen.



Verwenden Sie nur Original-Ersatzteile des Sicomatic®. Nur dann sind Funktion und Sicherheit Ihres Topfes gewährleistet. Im Deckel-Dichtungsring muss unbedingt der Name „Sicomatic®“ eingepreßt sein.

So leicht beheben Sie Störungen

Was ist, wenn...	Dann kann einer dieser Ursachen vorliegen	Und so schaffen Sie Abhilfe
Ankochzeit dauert zu lange	Energiezufuhr zu gering	– auf höchste Heizstufe stellen
Dampf- und Wassertröpfchen treten am Druckanzeiger aus	Die Dichtkappe ist defekt	– neue Dichtkappe einsetzen
Druckanzeiger steigt nicht	<ol style="list-style-type: none"> 1) Schieberegler steht noch in Ausgangsstellung 2) Energiezufuhr zu gering 3) Flüssigkeit zur Dampfbildung fehlt 4) Deckeldichtungsring ist defekt ersetzen 	<ul style="list-style-type: none"> – Schieberegler auf die gewünschte Stufe schieben – auf höchste Heizstufe stellen – Topf öffnen und Flüssigkeit zugießen – durch neuen Original-Sicomatic-Deckeldichtungsring
Dampf- und Wassertröpfchen treten während des ganzen Ankochens am Deckelrand aus (kurzfristiges Austreten ist keine Störung, sondern bedeutungslos)	<ol style="list-style-type: none"> 1) Fremdkörper am Deckeldichtungsring oder Topfrand 2) Deckeldichtring ist defekt 	<ul style="list-style-type: none"> – Topf öffnen und Deckeldichtungsring sowie Topfrand abwischen – neuen Original-Sicomatic®-Deckeldichtungsring einsetzen
Dampf- und Wassertröpfchen treten während des ganzen Kochvorgangs ständig am Deckelrand aus	Deckeldichtring ist defekt, hart, spröde, rissig, verbrannt, beschädigt oder abgenützt	– neuen Original-Sicomatic®-Deckeldichtungsring einsetzen
Undichtheit speziell bei der Schonstufe 1: Schieberegler wird auf Schonstufe 1 geschoben und es tritt weiterhin Dampf aus	<ol style="list-style-type: none"> 1) Schieberegler versuchsweise auf Stufe 2 stellen. Ist Dampfaustritt beendet, war Energiezufuhr für Schonstufe 1 zu hoch. 2) Tritt trotz Stufe 2 weiterhin Dampf aus, ist transparentes Arbeitsventil verschmutzt oder defekt 	<ul style="list-style-type: none"> – Energiezufuhr rechtzeitig drosseln oder Sicomatic® t-plus von Kochstelle nehmen und Schieberegler durch Abdampfen wieder auf Stufe 1 zurücknehmen – Transparentes Arbeitsventil durchspülen bzw. neues einsetzen (s. Seite 20 „Arbeitsventilreinigung“)
Während des Kochens tritt vorne aus dem Deckelgriff ständig eine unerwünschte Dampfahne aus	<ol style="list-style-type: none"> 1) Energiezufuhr zu hoch 2) Transparentes Arbeitsventil ist verschmutzt oder verklebt 	<ul style="list-style-type: none"> – Energiezufuhr zurücknehmen – Transparentes Arbeitsventil ausknöpfen, durchspülen und wieder einsetzen
Während des Kochens tritt vorne aus dem Deckelgriff plötzlich eine kräftige Dampfwolke aus	<ol style="list-style-type: none"> 1) Transparentes Arbeitsventil ist verschmutzt oder verklebt 2) Sicherheitsventil hat angesprochen 	<ul style="list-style-type: none"> – Transparentes Arbeitsventil ausknöpfen, durchspülen und wieder einsetzen – Wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler
Deckel lässt sich nicht öffnen	<ol style="list-style-type: none"> 1) Es ist Druck im Topf 2) Die Restdrucksperre wird (z.B. mit Schieberegler) verklemt. 	<ul style="list-style-type: none"> – abdampfen oder abkühlen lassen bis Druckanzeiger völlig gesenkt ist, auf keinen Fall mit Gewalt öffnen – durch leichtes Vor- und Zurückziehen des Schiebeknopfes die Sperre lösen (Druckanzeige muss eben versenkt sein) – Erst wenn kein Dampf mehr austritt Rücksetzen des Druckanzeigers im drucklosen Zustand und vorsichtig öffnen.
Deckelgriff ist beschädigt	Falsche Behandlung	– Deckelgriff gegen neues Original-Ersatzteil tauschen
Topfstielgriff vom Unterteil ist locker	Gebraucherscheinung	– Schrauben mit Schraubendreher nachziehen
Topfgriffe sind beschädigt	Falsche Behandlung	– unbedingt gegen neue Original-Sicomatic Topfgriffe ersetzen. Wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler
Deckel lässt sich nur schwer schließen	Schlechte Laufeigenschaft des Deckeldichtungsringes	– einreiben der äußeren Lippen des Deckeldichtungsringes mit einer dünnen Schicht von haushaltsüblichem Speiseöl
Schieberegler lässt sich nach dem Verschließen nicht von Stellung 0 auf die gewünschte Druckstufe 1 bzw. 2 stellen	Druckanzeiger ist angehoben und schaut aus der Griffkontur vor, Schieberegler klemmt	<ul style="list-style-type: none"> – Druckanzeige entlasten – Schieberegler ohne Gewalt leicht vor u. zurück bewegen – Sicomatic von Kochzone nehmen, abdampfen öffnen, Sicomatic wieder verschließen, Schieberegler auf die gewünschte Druckstufe stellen und Sicomatic wieder auf die entsprechende Kochzone zum Garvorgang stellen.
Druckanzeiger bleibt oben, obwohl kein Dampf mehr austritt.	<ul style="list-style-type: none"> – Aromaschutzkappe umgestülpt – Druckanzeiger verklemt 	<ul style="list-style-type: none"> – manuelles Rücksetzen des Druckanzeigers – bei häufigem Auftreten wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler

Ein offenes Wort

an alle neuen Sicomatic®-Freunde

Wer zum ersten Mal im Schnellkochtopf kocht, der ist oft etwas unsicher. Silit gibt Ihnen mit dem Sicomatic® Sicherheit. Dem Sicomatic® können Sie vertrauen.

Seine Technik ist vollkommen.

Denn um seine Technik brauchen Sie sich nicht zu kümmern. Weder müssen Sie in sein Innenleben hineinschauen, noch das Ventil zerlegen.

Seine Sicherheitseinrichtungen sind umfassend.

Wenn er nicht richtig verschlossen ist, kann er nicht auf Druck kommen.

Wird er jedoch richtig verschlossen, tritt sogleich das ganze Sicherheitspaket in Aktion:

- Versehentliches Öffnen ist nicht möglich.
- Zu großer Druck wird automatisch abgebaut.
- Beim Öffnen wird zuvor automatisch ausreichend abgedampft, d.h. der gesamte Druck herausgelassen.

Es gibt nur 5 Punkte, die Sie beherzigen sollten:

1. Sorgen Sie immer für eine ausreichende Flüssigkeitsmenge auf dem Topfboden.
2. Füllen Sie den Topf und Einsatz nur zwei Drittel voll. Bei quellenden oder schäumenden Speisen nur halbvoll füllen.
3. Öffnen Sie den Sicomatic® nie mit Gewalt.
4. Verändern Sie auf keinen Fall etwas an Topf, Deckel und schon gar nicht an den Griffen oder Sicherheitseinrichtungen.
5. Verwenden Sie nur Original-Sicomatic®-Teile wie z.B. Gummiring und transparentes Arbeitsventil. Nur

dann sind Funktion und Sicherheit Ihres Topfes gewährleistet. Im Gummiring muss unbedingt Sicomatic® eingepreßt sein.

Rezepte

Unser Rezeptteil auf Seite 32 - 33 soll nur ein kleiner Anhaltspunkt für die Vielseitigkeit des Kochens in Ihrem neuen Sicomatic® sein. Er soll nicht den Eindruck erwecken, als gebe es spezielle Schnellkochrezepte.

Grundsätzlich lassen sich bei allen Koch-Rezepten die großen Vorteile des Sicomatic® nutzen.



Über 100 ausgewählte Feinschmeckerrezepte mit genauen Angaben für die Verwendung des Sicomatic® finden Sie in unserem neuen Kochbuch

Sicomatic® Gesund kochen mit Dampf

das Sie in jedem guten Fachhandel erhalten.

Suppen und Eintöpfe



Ideal bei Suppen und Eintöpfen mit gebratenem Fleisch:

Wenn die Garzeiten von Fleisch und Gemüse nicht zu unterschiedlich sind, wird das Fleisch angebraten und das Gemüse bereits mit dem Ablöschen hinzugefügt.

Sind die Garzeiten sehr unterschiedlich, unterbricht man den Garvorgang vom Fleisch, gibt für die letzten Minuten das Gemüse hinzu, sodass zum Schluss alles gemeinsam gegart und gleichzeitig fertig wird.

Bei Suppen und Eintöpfen sollten Sie folgende Regeln beachten:

- Schäumende Speisen, wie z.B. Hülsenfrüchte und Siedfleisch, bitte im offenen Topf ankochen und vor dem Schließen gründlich abschäumen.
- Stufenweise und sehr langsam abdampfen oder abkühlen lassen.
- Bei Hülsenfrüchten den Schieberegler zwar auf Kochstufe 2 stellen, aber die Energiezufuhr klein halten.

Garzeiten-Richtwerte

Die genauen Garzeiten sind abhängig von Größe, Frische und Konsistenz des Gargutes. Auch die Energiequelle, z.B. Induktion, Gas oder Glaskeramik haben Einfluss auf die Garzeiten. Die Garzeiten gelten grundsätzlich für 500 g. Es wird eine höhere Flüssigkeitsmenge als sonst benötigt. Ein Einweichen ist bei diesen Garzeiten nicht nötig.

	Kochstufe		Garzeiten in Minuten	
		für Eintopf	für Püree	Bemerkungen
Bohnen (weiß)	2	25	–	In 1½ l Flüssigkeit garen
Wachtelbohnen	2	20	–	in 1½ l Flüssigkeit garen
Erbsen, geschält	2	10	12	Eintopf mit 1½ l Flüssigkeit garen Püree mit 1 l Flüssigkeit garen
Erbsen, ganz	2	45	–	In 2 l Flüssigkeit garen
Linsen	2	10	10	Eintopf mit 2½ l Flüssigkeit garen Püree mit 1½ l Flüssigkeit garen

Gemüse



Die angegebenen Garzeiten sind Richtwerte, mit deren Hilfe Sie sehr bald Ihre persönlichen Zeiten ermittelt haben. Denn Garzeiten hängen nicht nur von der Qualität des Kochgutes ab, sondern auch von folgenden individuellen Punkten:

- Je kleiner das Gemüse geschnitten wird, um so kürzer ist die Garzeit.
Sofern nichts anderes vermerkt ist, basiert die Garzeit auf „Würfelzucker-Größe“.
- Je knackiger bzw. „al dente“ das Gemüse werden soll, um so kürzer ist wiederum die Garzeit. Wir haben extra die Zeit für „al dente“ und für „durchgegart“ angegeben.
- Je größer die gesamte Kochgutmenge, um so länger ist die Garzeit. Für „al dente“ darf die Menge nicht zu groß sein, sonst ist es außen zwar „al dente“, aber innen noch roh.

Meist spielen kleine Zeitabweichungen keine oder nur eine geringe Rolle. Bei Gemüse kann jedoch eine einzige Minute ein „al dente“ in ein „durchgegart“ verwandeln.

Die Garzeit beginnt immer mit dem ersten leichten Abblasen, sie ist sehr kurz.

Bei den folgenden Garzeiten befindet sich das Gemüse im Einsatz. Das Gemüse hat so keine Berührung mit Wasser und kann so nicht ausgelaugt werden.



Eine Grundregel ist im Zweifelsfall immer zu empfehlen:

Lieber zu kurz als zu lange gegart, denn Nachgaren ist immer möglich, während Zerkochtes nie wieder „knackig“ wird.

Gemüse

Garzeiten-Richtwerte

Garzeiten gelten jeweils für 500 g.

Fisch-Gemüse	Garzeiten in Minuten				Fisch-Gemüse	Garzeiten in Minuten			
	Kochstufe	al dente	durchgegart			Kochstufe	al dente	durchgegart	
Artischocken (ganz)	1	15	25	–	Broccoli	1	3	5	–
Auberginen	1	2	4	–	Champignons	1	1	3	Stufenweise abdampfen
Blumenkohl	1	3	5	Röschen	Chinakohl	1	1	3	nur 400g / 500 g
Blumenkohl	1	7-10	10-13	Ganz *Strunk bleibt roh	Chicoree	1	1	3	Halbiert
Bohnen grün	1	7	9	–	Erbsen jung	1	3	5	–
Fenchel	1	4	7	Halbiert	Weißkohl	1	6	13	In Sechstel
Gurken	1	2	4	–	Weißkohl	1	3	8	In Streifen
Kartoffeln	1	4	6	–	Wirsingkohl	1	6	13	In Sechstel
Kohlrabi	1	3	5	–	Wirsingkohl	1	3	8	In Streifen
Lauch	1	2	5	–	Zucchini	1	2	4	–
Möhren	1	3	4	–					
Paprika	1	2	4	Stufenweise abdampfen					
Rosenkohl	1	4	6	Ganze Röschen					
Schwarzwurzeln	1	4	7	–					
Schwarzwurzeln	1	6	8	Ganz					
Sellerie	1	2	4	–					
Spargel weiß	1	2	5	–					
Spargel grün	1	3	5	Ganz					
Blattspinat	1	½	¾	nur 300 g / 500 g					
Tomaten	1	½	1	–					
Tomaten	1	1	2	Ganz					

Besser gegart und für die Kochstufe 2 geeignet sind folgende Gemüsearten:

Fisch-Gemüse	Kochstufe	Garzeit durchgegart	Bemerkungen
Bayrisch Kraut	2	4	–
Pellkartoffeln	2	10	mittelgroß
Rotkohl	2	4	–
Sauerkraut	2	10	–

Fleisch



- Bratfleisch wird im Sicomatic® angebraten. Die notwendige Flüssigkeitsmenge kommt erst beim Ablöschen hinzu.
- Sind die Stücke zu groß, werden sie durchgeschnitten, einzeln angebraten und zum Fertigbaren übereinandergelegt.
- Koch- und Siedfleisch wird mit 1-1½ l Flüssigkeit auf dem Topfboden gegart.
- Die Garzeit selbst hängt stark von Qualität, Alter, Beschaffenheit und Größe des Fleisches ab. Wir haben deshalb bei den Garzeiten-Richtwerten hierfür mehrere Rubriken erstellt, die dies berücksichtigen.
- Die Garzeit beginnt, sobald der 2. Ring am Druckanzeiger sichtbar wird und basiert auf einer Menge von jeweils 500 g.

Wichtig: Koch- und Siedfleisch grundsätzlich abschäumen, bevor Sie den Topf schließen. Vor dem Öffnen abkühlen lassen oder stufenweise sehr langsam abdampfen.

Garzeiten-Richtwerte

Garzeiten gelten jeweils für 500 g

	Garzeiten in Minuten					Garzeiten in Minuten				
	Kochstufe	Im Stück	Grob gewürfelt	Klein geschmetzelt		Kochstufe	Gekocht im Stück	Im Stück	Grob gewürfelt	Klein geschmetzelt
	Gebraten					Gebraten				
Rind					Kalb					
Filet	2	10	5	2	Filet	2	–	8	5	2
Braten	2	30	20	5	Braten	2	–	20	10	5
Sauerbraten	2	35	–	–	Brust (*gefüllt)	2	25	30*	15	5
Brust	2	35	–	–	Haxe	2	–	20	–	–
Bein	2	25	–	–						
Ochsenschwanz	2	30	–	–						
Rouladen	2	20	–	–						

Fleisch

Garzeiten-Richtwerte

Garzeiten gelten jeweils für 500 g

	Garzeiten in Minuten					Garzeiten in Minuten			
	Kochstube	Im Stück	Groß gewürfelt	Klein geschneuzelt		Kochstube	Im Stück	Groß gewürfelt	Klein geschneuzelt
	Gebraten					Gebraten			
Schwein									
Filet	2	8	5	3		Lamm			
Braten	2	20	15	5		Braten	2	30	7
Bauch	2	15	10	–		Brust	2	–	10
Eisbein, geräuchert	2	45	–	–					
Eisbein, frisch	2	30	–	–		Hammel			
						Braten	2	20	15
Hackfleisch						Brust	2	–	10
Suppenklößchen (1–2 cm ϕ)	2	5	–	–					
Gekochte Klopse (5 cm ϕ)	2	10	–	–		Reh			
Hackbraten	2	15	–	–		Braten	2	20	15
Gefüllte Paprika (im Einsatz)	2	15	–	–		Brust	2	–	5
Kohlrouladen	2	15	–	–		Rücken	2	20	–
						Keule	2	25	15
Hähnchen						Wildschwein			
Brust/Keule	2	6/10	–	–		Braten	2	35	20
Suppenhuhn	2	30	–	–		Brust	2	–	5
						Rücken	2	35	20
						Keule	2	25	20
						Hase			
						Braten	2	20	10
						Rücken	2	10	–
						Keule	2	30	10
						Pute			
						Brust/Keule	2	20	10
						Gans			
						Brust/Keule	2	30	–
						Ente			
						Brust/Keule	2	15	–

Frisch-Fisch



Fisch-Sud klebt sehr stark. **Deshalb bitte auf keinen Fall abdampfen, sondern den Topf von der Herdplatte nehmen und abkühlen lassen.** Sobald der Druckanzeiger in den Deckelgriff zurückgegangen ist, Deckel bitte gleich abnehmen.

Garzeiten-Richtwerte

Garzeiten gelten jeweils für 500 g

	Kochstufe	Garzeiten in Minuten	Bemerkungen
Aal	1	5–7	ca. 7 cm lange Portionsstücke
Forelle blau	1	4–5	3 Stück, 2 Teile Wasser und 1 Teil Essig
Haisteak	1	5–6	ca. 3 cm dicke Portionsstücke
Heilbutt	1	6–7	ca. 3 cm dicke Portionsstücke
Kabeljau	1	6–7	in Portionsstücke halbiert
Schellfisch	1	5–6	ca. 3 cm dicke Portionsstücke
Schollenfilet	1	3–4	nur 500 g ausgelöste Filets
Seelachsfilet	1	6–7	in Portionsstücke halbiert
Seezunge	1	3–4	nur 500 g ausgelöste Filets
Rotbarsch	1	6–7	in Portionsstücke halbiert

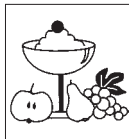
Beilagen



Garzeiten-Richtwerte
Garzeiten gelten jeweils für 500 g.

	Kochstufe	Garzeit in Min.	Bemerkungen
Reis geschält	1	7	Auf Topfboden gegart: 1 Teil Reis, 2 Teile Wasser Mindestens übliche Flüssigkeitsmenge. Im ungelochten Einsatz gegart: 1 Teil Reis und 1 Teil Wasser im Einsatz. Auf Topfboden die übliche Flüssigkeitsmenge
Risotto	1	7	Auf Topfboden gegart: 1 Teil Reis, 1 Teil Wasser. Mindestens übliche Flüssigkeitsmenge
Knödel	1	6	Knödel müssen schwimmen.
Teigwaren	2	6	Bei Erscheinen des gelben Druckanzeigers-Bereichs den Sicomatic® von der Kochstelle nehmen. Dann 6 Minuten warten bis zum Öffnen.
Reis-Basmati	1	2	1 Teil Reis, 2 Teile Wasser, danach 12 Min. bei geschlossenem Deckel quellen lassen.

Obst und Desserts



Garzeiten-Richtwerte
(Garzeiten gelten jeweils für 500 g, im ungelochten Einsatz auch auf Kochstufe 1 gegart. Garzeit beginnt mit dem ersten leichten Abblasen.)

	Kochstufe	Garzeit in Min.	Bemerkungen
Apfelmus	1	4	In Achtel
Apfelkompott	1	3	In Achtel
Aprikosenkompott	1	2	In Achtel
Birnenkompott	1	3	In Achtel
Kirschenkompott	1	2	–
Pflaumenkompott	1	2	–
Rhabarberkompott	1	3	–
Stachelbeerkompott	1	3	–

Turmkochen/Menükochen



Im Sicomatic® mit Einsätzen ist es möglich, ein ganzes Menü aus verschiedenen Speisen zur gleichen Zeit in einem Topf zu garen.

Hier einige Tipps

- Die Gesamtgarzeit von Menüs richtet sich immer nach der Speise mit der längsten Garzeit. Das Gericht mit der längsten Garzeit wird zuerst eingefüllt. Wenn Sie einen Braten mit 20 Minuten Garzeit, Salzkartoffeln und Gemüse mit 7 Minuten Garzeit in einem Topf zubereiten wollen, so unterbrechen Sie das Garen des Bratens nach 13 Minuten und stellen den Einsatzträger über den Braten und darauf den

gelochten Einsatz mit den Salzkartoffeln und darüber den ungelochten Einsatz mit dem Gemüse. Jetzt noch weitere 7 Minuten garen und das ganze Menü ist fertig.

- Die Garzeit für Fleisch kann erheblich verkürzt werden, wenn das Fleisch in portionsgroße Scheiben geschnitten wird. Das Fleisch ist dann in ca. 10-12 Minuten, also in etwa der gleichen Zeit wie Reis, Kartoffeln oder Gemüse gar, und Sie brauchen den Kochprozess nicht unterbrechen.
- Geruch oder Geschmack der Speisen werden nicht aufeinander übertragen. Es bildet sich also kein Einheits-Mischaroma.

Garzeiten-Richtwerte

Garzeiten gelten jeweils für 500 g

	Garzeit in Minuten Topfboden		Einsatzträger	Garzeit in Minuten Einsatz gelocht		Garzeit in Minuten Einsatz ungelocht	
Menütip 1*	20	Rindsrouladen	X	3	Karotten	7	Reis
Menütip 2*	20	Schweinebraten	X	7	Salzkartoffeln	3	Blumenkohl
Menütip 3	7	Seelachs	X	7	Salzkartoffeln	–	

* Bei Menütip 1 und 2 mindestens 6,5 Ltr.-Sicomatic-Unterteil erforderlich.

Babynahrung und Sterilisieren



Babynahrung:

Im Sicomatic® kann besonders schonend und salzlos gegart werden. Deshalb eignet er sich besonders gut für die Zubereitung von Babynahrung. (Hierzu gehören Fleisch-, Geflügel-, Fisch-, Gemüse- und Obstgerichte.)

Sterilisieren:

Der Sicomatic® bietet sich als kostengünstiger und idealer Heim-Sterilisator an, da nur die Energiekosten anfallen.

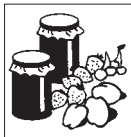
Einsatzmöglichkeiten:

- Sterilisation von Babyflaschen, Gummisaugern und Kunststoffverschlüssen (Temperatur-Beständigkeit +120° C erforderlich)
- Sterilisation von Babynahrung in Schraubdeckelgläsern
- Sterilisation von Einkochgläsern (siehe auch Einkochen Seite 32)

Sterilisieren einfach gemacht:

1. Fläschchen, Gummisauger und Kunststoffverschlüsse von Milch- und Breirückständen reinigen und mit der Öffnung nach unten in den gelochten Einsatz stellen. (Bitte darauf achten, dass die Teile bis 120°C heißdampfbeständig sind.)
2. In den Sicomatic® die übliche Wassermenge zur Dampfbildung auf den Topfboden gießen und den Einsatz mit Fläschchen, Gummisaugern und Kunststoffverschlüssen hineinstellen. Die Teile sollten möglichst gut vom Dampf umspült werden können und nicht im Wasser liegen. Gegebenenfalls gelochten Einsatz z.B. auf Einsatzträger stellen. Sicomatic® schließen und mit höchster Heizstufe ankochen.
3. Dann den Kochregler auf Kochstufe 2 stellen.
4. Sobald der 2. Ring am Druckanzeiger sichtbar wird, beginnt die eigentliche Sterilisation. Die Sterilisationszeit dauert ca. 10-20 Minuten. Bitte darauf achten, dass während der gesamten Sterilisation der 2. Ring sichtbar ist, sowie der Topf nicht trockengekocht wird.
5. Nach Abschluss der Sterilisationszeit den Sicomatic® von der Herdplatte nehmen und warten, bis die Druckanzeige in ihre Ausgangsstellung im Deckelstielgriff vollständig zurückgefallen ist. Dann den Sicomatic wie üblich öffnen.

Einkochen und Entsaften



Einkochen: Die wichtigsten Einkochregeln

1. Gläser bis etwa einen Finger breit unter den Rand füllen. Glas nach Vorschrift verschließen.
2. Die übliche Wassermenge zur Dampfbildung auf den Topfboden geben, und die Gläser direkt auf den Boden oder auf das Bodensieb stellen.
3. Sicomatic® schließen. Den Schieberegler auf die gewünschte Kochstufe stellen und mit höchster Heizstufe ankochen.

4. Die Einkochzeiten:

Einkochen	Kochstufe	Einkochzeit in Min.
Beeren	1	5–8
Marmelade u. Konfitüren	1	1–2
Kernobst	1	10
Steinobst	1	8–10
Essig-Gemüse	1	7–10
Gemüse	2	20–25
Fleisch	2	25

5. Auf der Kochstufe 1 Obst und Konfitüren, auf der Kochstufe 2 Fleisch und Gemüse kochen.
6. Nach Ende der Einkochzeit grundsätzlich langsam abkühlen lassen.
Auf gar keinen Fall abdampfen oder unter dem Wasserstrahl abkühlen, sondern warten, bis der Druckanzeiger von selbst in seine Ausgangsstellung zurückgegangen ist.
7. Erst jetzt den Sicomatic® öffnen. Die Gläser herausnehmen und abkühlen lassen.



Entsaften: Kleine Mengen Obst oder Gemüse können im Sicomatic® (ab Größe 4,5 Ltr.) schnell entsaftet werden.

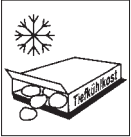
1. Wie üblich Wasser auf den Topfboden gießen, dann den ungelochten Einsatz in den Sicomatic® stellen.
2. Darauf den gelochten Einsatz mit dem vorbereiteten Obst (gesüßt, zerschnitten oder zerdrückt) stellen.
3. Sicomatic® schließen und zum Entsaften auf Kochstufe 2 stellen.

4. Die Entsaftungszeiten:

Entsaften	Kochstufe	Entsaftungszeit in Min.
Beeren	2	12
Steinobst u. Rhabarber	2	18
Kernobst	2	25
Trauben	2	25
Tomaten u. Gurken	2	18
Gelbe Rüben	2	25
Rote Rüben	2	25-35

5. Sicomatic® langsam abkühlen lassen, nicht schnell abdampfen!
6. Den heißen Saft in gut gereinigte und erhitzte Flaschen füllen und sofort mit den ausgekochten Gummikappen verschließen. Die Gummikappen müssen nach dem Erkalten der Flaschen oben eingezogen sein – dann ist der Saft steril und haltbar.

Tiefkühlkost und Vollwertkost



Tiefkühlkost

Tiefgefrorene Lebensmittel lassen sich im Sicomatic schnell und schonend für Vitamine, Aromastoffe und Mineralien auftauen. Die langen Auftau- oder Antauzeiten schrumpfen auf Minuten, sind jedoch grundsätzlich von der Größe der tiefgefrorenen Lebensmittel abhängig.

Hier noch einige Tips

- Die Ankochzeiten von tiefgefrorenem Fleisch sind etwas länger, die Garzeiten etwas kürzer als bei frischem Fleisch.
- Kleine, dünne Fleischstücke, wie z.B. Schnitzel, Koteletts, aber auch Gulasch, das als einzelne Würfel eingefroren wurde, werden nicht aufgetaut, sondern tiefgekühlt im heißen Fett angebraten und dann wie üblich gegart.
- Große, dicke Fleischstücke lässt man leicht antauen und brät sie erst dann im heißen Fett an oder gibt sie - wie z.B. bei Fleischbrühen - in das kochende Wasser.
- Geflügel wird, wenn es bereits ausgenommen und zerteilt ist, wie frisches Geflügel zubereitet.
- Tiefgefrorener Fisch wird entweder im Einsatz auf Kochstufe 1 gegart oder direkt auf dem Topfboden in heißem Fett kurz angedünstet, und dann mit der üblichen Flüssigkeitsmenge auf Kochstufe 1 zu Ende gegart.
- Das Gemüse unaufgetaut in den Einsatz legen. Die übliche Wassermenge zur Dampfbildung direkt auf den Topfboden geben und dann garen.



Vollwertkost

Grundlage einer gesunden Ernährung sind verschiedene Getreidearten, die bekanntermaßen eine sehr lange Garzeit und zuvor häufig noch stundenlang eine Einweichzeit erfordern. Im Sicomatic kann diese lange Garzeit, bei gleichzeitigem Wegfall der vorherigen Einweichzeiten, um 2/3 gekürzt werden. Ein weiterer Vorteil des Garens von Vollwertkost im Sicomatic ist, dass die Vitamine und Mineralstoffe des vollen Kornes beim Garen mit der Kochstufe 1 besonders gut erhalten bleiben und zudem eine Menge Energie gespart wird. Für das Garen von Getreide gilt als Faustregel: etwa doppelt so viel Flüssigkeitsmenge wie Getreidemenge (also für 100 g Getreidekörner 200 cm³ Flüssigkeit).

Garzeiten-Richtwerte

Garzeiten gelten jeweils für 200 g

Getreideart (200 g)	Garzeit in Min. Kochstufe 1	Garzeit in Min. Herzkörnlicher Kochtopf*	notwendige Flüssigkeits- menge (ccm)
Weizen	30	60	400
Roggen	20	60	400
Nacktgerste	23	50	400
Grünkorn und Dinkel	15	40	300
Naturreis	10	45	400
Nackthafer	5	30	300
Hirse	10	20	400
Buchweizen	2	25	400

Hinzu kommen bei einigen Getreidearten Einweichzeiten von 6 bis 10 Stunden, Nachquellzeiten von 10 bis 30 Min.

Der Rezept-Tipp

Kartoffelsuppe für 4-6 Personen

KALORIENARM

Zutaten:

1 kg Kartoffeln, 3 Möhren, 1/2 kleine Sellerieknolle, 1 Zwiebel, 2 Petersilienwurzeln, 2 Stangen Lauch, 2 l Brühe (Instant), je 1/2 TL Majoran, Thymian, Kümmel, Muskatnuss frisch gerieben, schwarzer Pfeffer frisch gemahlen, Salz, 4 EL gehackte Petersilie

Zubereitung: 45 Min.

Bei 6 Portionen pro Portion ca.: 140 kcal
6 g E, 1 g F, 26 g KH

Die Kartoffeln und das Gemüse schälen, bzw. putzen und waschen. Alles in grobe Stücke schneiden und in den Sicomatic geben. Die Brühe zugießen und Majoran, Thymian und Kümmel untermengen. Aufkochen lassen und den Topf schließen. Auf Stufe 1 12 Min. garen.

Nach der Garzeit stufenweise abdampfen und den Topf öffnen. Die Suppe mit dem Pürierstab leicht pürieren, kleine Kartoffel- und Gemüsestückchen sollten noch sichtbar sein. Mit Muskat, Pfeffer und etwas Salz abschmecken. Die Petersilie darüberstreuen.

Beilage: Wiener Würstchen, gewürfelte Fleischwurst, kräftiges Bauernbrot

Mediterrane Gemüseplatte für 4 Personen

*BEILAGEN
KALORIENARM*

Zutaten:

300 g Champignons, 1 Zucchini, 2 Fenchelknollen, je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote, 8 Schalotten, 4 Knoblauchzehen, 5 EL Olivenöl, 1/8 l Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe), Salz, schwarzer Pfeffer frisch gemahlen, 2-3 Prisen Cayennepfeffer, 1 EL

Zitronensaft, je 2 Stängel Rosmarin und Thymian, 2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung: 40 Min.

Pro Portion ca.: 195 kcal
7 g E, 14 g F, 10 g KH

Die Pilze trocken abreiben, putzen und vierteln. Zucchini und Fenchel putzen, waschen und in dicke Scheiben schneiden. Paprikaschoten vierteln, putzen, waschen und in dicke Streifen schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen.

Das Öl im Sicomatic erhitzen. Zuerst den Fenchel, dann die Paprikastreifen und Schalotten, danach Champignons, Zucchini und Knoblauch anbraten. Mit dem Wein ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zitronensaft würzen. Rosmarin und Thymian dazulegen und den Topf schließen. Auf Stufe 1 5 Min. garen, danach sofort abdampfen und öffnen. Das Gemüse möglichst sortengleich auf einer Platte anrichten. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und Petersilie bestreuen.

Das schmeckt dazu: Fisch, Geflügel, Reis

Kabeljau mit Lauch und Pilzen *KALORIENARM* für 4 Personen

Zutaten:

4 Kabeljaufilets (à ca. 125 g), Salz, Pfeffer, 1 unbehandelte Zitrone, 4 Stangen Lauch (ca. 1 kg), 250 g Champignons, 1/8 l Weißwein, 3 EL gehackte Petersilie

Zubereitung: 25 Min.

Pro Portion ca.: 155 kcal
26 g E, 1 g F, 6 g KH

Den Fisch abspülen, trockentupfen und mit Salz

Der Rezept-Tipp

und Pfeffer würzen. Von der Zitrone hauchdünn etwas Schale ablösen (z.B. mit dem Zitronenschaber von Silit), 3 EL Saft ausdrücken und über den Fisch träufeln.

Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Champignons putzen, mit Küchenpapier trocken abreiben und in Scheiben schneiden. Den Lauch in den Sicomatic geben, die Pilze darauf verteilen. Die Fischfilets darauf legen, Zitronenschale und Wein hinzufügen.

Den Topf schließen, auf Stufe 1 3 Min. garen. Danach stufenweise abdampfen und den Topf öffnen. Fisch und Gemüse portionsweise anrichten und mit der Petersilie bestreuen.

Beilagen: Reis oder Salzkartoffeln

AUS MEXIKO

Chili con Carne

für 6 Personen

Zutaten:

3 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, 4 EL Öl, 800 g Rinderhackfleisch, je 1 Dose Kidney-Bohnen und geschälte Tomaten (480 g Abtropfgewicht), 1 kleine Dose Tomatenmark, 2 Prisen Zucker, je 1 TL Thymian, Oregano, Kreuzkümmel, Paprika- und Chilipulver, je 2 Nelken und Lorbeerblätter, je 1/4l Rotwein und Brühe (Instant), Tabasco, Salz, Pfeffer, je 1 Bund Basilikum und Petersilie

Zubereitung: 25 Min.

Pro Portion ca.: 455 kcal

36 g E, 25 g F, 17 g KH

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken (z.B. mit dem Profi Multihacker). Das Öl im Sicomatic

erhitzen und das Hackfleisch krümelig anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und mitbraten. Bohnen, Tomaten mit Saft, Tomatenmark und alle Gewürze hinzufügen. Rotwein und Brühe unterrühren. Aufkochen lassen, den Sicomatic schließen, auf Stufe 2 6 Min. garen.

Nach Beendigung der Garzeit den Herd ausschalten und stufenweise abdampfen. Den Topf öffnen, das Chili kräftig mit Tabasco, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuter waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen, hacken und jede Portion damit bestreuen.

Beilage: frisches Weißbrot










Zubehörteile Sicomatic® t-plus

(gesondert erwerbbar, teilweise im Serienumfang enthalten)

	<p>Einsatz ungelocht, nieder Ø 22 cm Art.-Nr. 8031.7011.01 für 4,5 l u. 6,5 l Sicomatic® t-plus</p>		<p>Einsatz gelocht, hoch Ø 22 cm Art.-Nr. 8033.7011.01 für 4,5 l u. 6,5 l Sicomatic® t-plus</p>
	<p>Einsatz gelocht, nieder Ø 18 cm Art.-Nr. 8018.7011.01 für 2,5 l Sicomatic® t-plus Ø 22 cm Art.-Nr. 8032.7011.01 für 4,5 l u. 6,5 l Sicomatic® t-plus</p>		<p>Einsatzträger Ø 22 cm Art.-Nr. 0066.6000.01 für 4,5 l u. 6,5 l Sicomatic® t-plus</p>
	<p>Bodensieb Ø 22 cm Art.-Nr. 7022.6022.01 für 4,5 l u. 6,5 l Sicomatic® t-plus</p>		<p>Kurzzeitmesser il Tempo Art.-Nr. 0068.0013.01</p>
	<p>Kurzzeitmesser Elements Plastik Art.-Nr. 0068.2420.01</p>		<p>Timer Pico Art.-Nr. 0068.0012.01</p>
	<p>Kurzzeitmesser Silit 2000 Plastik Art.-Nr. 0068.0010.01</p>		<p>Kurzzeitmesser Diavolo Art.-Nr. 0068.0015.01</p>
		 <p style="text-align: center;">1 2</p>	<p>Intensivreiniger (1) flüssig Art.-Nr. 9808.0000.01 Spezialreiniger (2) Art.-Nr. 9806.0010.01</p>

Ersatzteile Sicomatic® t-plus

	<p>Topfstielgriff für Unterteil Ø 18 cm Art.-Nr. 9253.9002.01 für 2,5 l Sicomatic® t-plus Ø 22 cm Art.-Nr. 9253.9003.01 für 3,0 l Sicomatic® t-plus Ø 22 cm Art.-Nr. 9253.9004.01 für 4,5 - 6,5 l Sicomatic® t-plus</p>		<p>Topfgegengriff mit Flammschutz komplett Ø 18 cm Art.-Nr. 9252.9302.01 Ø 22 cm Art.-Nr. 9252.9304.01</p>
	<p>Deckel, komplett Ø 18 cm Art.-Nr. 8007.6021.14 Ø 22 cm Art.-Nr. 8008.6021.14</p>		<p>Deckelgriff, komplett Art.-Nr. 9249.9802.01</p>
	<p>Dichtkappen, (3 Stück im Polybeutel) Art.-Nr. 9524.8020.01</p>		<p>Sicomatic-Gummiringe Ø 18 cm Art.-Nr. 9067.8900.01 Ø 22 cm Art.-Nr. 9067.8901.01</p>
	<p>Transparentes Arbeitsventil H09F Art.-Nr. 9552.8802.01</p>		