

 LAKELAND

USER MANUAL
PRESSURE COOKER



UK Model: 18434/18435

Helpline No: 015394 88100

Thank you for choosing the **Lakeland Pressure Cooker**.

Before using your Pressure Cooker please read these instructions carefully and keep them for future reference.

Saving considerable time and energy consumption, the traditional method of pressure cooking is enjoying a revival in today's kitchens. With your Lakeland Pressure Cooker, wholesome and delicious meals can be made from scratch in a fraction of the time thanks to the heat and pressure of steam, including home-made soups, juicy whole roast chickens, melt-in-the-mouth stews and casseroles, pasta dishes and well-loved desserts like steamed puddings.

Here at Lakeland, our award-winning family-owned business still offers the same excellent quality, value for money and exceptional customer service as when we founded the company back in the 1960s. Our products are hand-picked and thoroughly tested to ensure they meet our exacting standards, so you can be sure that everything you purchase will be a pleasure to use for many years to come.

CONTENTS

Product features.....	3
Safety	4-5
Get to know your Pressure Cooker	5
Handy hints and tips	6
Ingredients guide	6
Cooking times.....	7-8
Cooking times chart	9
Adapting your own recipes.....	10
Recipes	11-16
Frequently asked questions.....	17
Care and cleaning	17

PRODUCT FEATURES



SAFETY

Before using your Pressure Cooker please read these instructions carefully and keep them for future reference.

When using your Pressure Cooker, always follow these safety precautions to avoid injuring yourself or damaging the appliance. The Pressure Cooker should only be used for its intended domestic use as described in this user manual.

- Remove all packaging, labels and stickers before using your Pressure Cooker for the first time.



- **CAUTION:** Plastic bags and packaging may be dangerous. To avoid risk of suffocation, keep them out of reach of babies and children. These bags are not toys.

- Always check the Pressure Cooker for damage before use. If it has been damaged, dropped or becomes faulty, do not use it. Contact Lakeland customer services on 015394 88100.
- This Pressure Cooker is not intended for use by people (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience or knowledge, unless they have been supervised or instructed in using the appliance by someone responsible for their safety.
- Children should always be supervised to ensure they do not play with the Pressure Cooker.
- This Pressure Cooker is for indoor use only. It is for domestic use only.
- To avoid injury or fire risk, do not cover the Pressure Cooker during use.

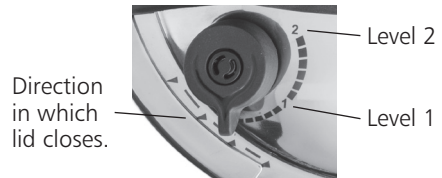


- Metal surfaces will get very hot during use. To prevent injury, **DO NOT TOUCH.** Allow the Pressure Cooker to cool completely before handling.
- Do not immerse the Pressure Cooker lid in water or any other liquid.
- Do not use the Pressure Cooker in the oven. However, the cooking pot with glass lid may be used in the oven.
- Never use the Pressure Cooker for deep frying.
- During cooking, pressure builds inside the pot, so make sure the lid is securely closed before use.
- Never force the Pressure Cooker open. Always make sure the red pressure indicator has dropped before opening the lid.
- When releasing the lid, take care to avoid contact with the steam, which can burn.
- Do not use the Pressure Cooker if the food/liquid are below the minimum fill level or exceed the maximum level.
- Food should never be dry-cooked. Always minimum of 125ml of liquid in your pot **or** enough food/liquid to reach the minimum fill level.

GET TO KNOW YOUR PRESSURE COOKER

1. Place the trivet inside the cooking pot if you wish to raise food such as joints of meat off the base of the pot or out of the cooking liquid. The trivet may also be used to keep heatproof dishes off the base of the pot.
2. There must always be a minimum of 125ml of liquid in your pot **or** enough food/liquid to reach the minimum fill level. Remember never fill your pot above the maximum fill level.
3. Ensure the lid is open by pressing the unlock button. Place the lid on the Pressure Cooker, ensuring it sits evenly, then press the lock button. Check the lid is securely fitted to the pot.
4. Set the cooking pressure. Most foods cook at level 2, which gives fast and economical results thanks to its high pressure. For more delicate foods including fish, vegetables such as spinach, and desserts like crème caramel, choose level 1. (Refer to cooking times chart page 9).
5. Place the Pressure Cooker on the hob with the heat on high. When the valve releases steam, the red pressure indicator will rise – now turn the heat down as low as you can while still keeping the red pressure indicator raised.

6. Once the cooking time has elapsed, turn off the hob and wait 2-3 minutes before turning the pressure setting down. Turn the setting down using an oven glove or cloth. If you have been cooking at level 2, turn pressure setting to level 1. If you have been cooking at level 1, turn pressure setting to steam release position.



7. Some recipes calls for 'quick release' cooking, usually to rapidly cool down the food to prevent further cooking. To do this, lift the Pressure Cooker off the hob, carefully carry it to the sink, run cold water over the lid, avoiding the valves, and the pressure regulating valve should drop in about 20 seconds, enabling you to unlock the lid and remove your food.

HANDY HINTS AND TIPS

- Your Pressure Cooker is best stored with the lid unlocked to allow air to circulate.
- If in doubt select a lower cooking time. You can always check your food and then leave it to cook a little longer.
- Cooking liquid doesn't have to be plain water, alternatives are milk, tomato sauce, stock or coconut milk.
- Cutting similar foods like meat or vegetables into evenly sized pieces will ensure they cook at the same speed.
- Pressure cooking tends to intensify the flavour of herbs, seasonings, onion and garlic, so use smaller quantities if adjusting a favourite recipe and choose fresh herbs rather than dried.
- If your finished dish is too moist, place the cooking pot on the hob without a lid to allow some of the liquid to evaporate.

INGREDIENTS GUIDE

By cooking food faster, your Pressure Cooker helps to seal in most of the goodness, nutrients, flavour and moisture.

Rice cooks in just a few minutes, whilst chickpeas, beans and pulses such as lentils in soups also have their cooking time reduced considerably. A whole chicken, large roasts and pulled pork can be cooked in a fraction of the usual time, and you can take advantage of cheaper, traditionally slow-cooked cuts of meat for stews and casseroles, without having to cook them for hours.

Our featured recipes will help you get a feel for your Pressure Cooker, giving you the confidence to go on and adapt your favourite recipes for pressure cooking.

COOKING TIMES

FRESH VEGETABLES

Wash and peel vegetables as normal. They cook very fast in a pressure cooker, usually on the highest setting. The times in the cooking chart are simply a guide; cooking times will depend on freshness, storage, size and how the vegetables are chopped. Steaming the vegetables over the water in the pot and cooking them in the water will give slightly different cooking times. Whichever you prefer, it's always best to undercook vegetables, as you can always cook them a little longer if need be. Once your vegetables are ready, stop the cooking immediately using the 'quick release' method. Frozen veg needs half a minute or so longer than the times in the chart.

MEAT AND CHICKEN

For improved flavour and colour, we recommend browning your meat and chicken before pressure cooking. Meat and chicken are usually cooked on the highest setting, and the cooking times chart (page 9) offers a guide, with cooking times varying according to age and tenderness, the temperature of the meat before it goes in the pot, size, thickness and weight. Expensive cuts of meat will dry out and taste bland, so are best avoided in favour of more economical cuts. Chicken is easily overcooked, especially boneless fillets.

RICE AND OTHER GRAINS

Pressure cooking yields successful results with rice and other grains. As a guide, allow 3 cups of water for each cup of grain. Once cooked, quickly drain off the excess water.

- Grains such as brown rice and barley are cooked at high pressure, followed by a slow release of pressure (which allows further cooking) – and finally a quick release of pressure to stop the cooking.
- White rice, including medium and long grain, basmati and jasmine, is also cooked as above.
- Short rice, such as Arborio, is usually cooked at high pressure, followed by a quick release of pressure to prevent overcooking.

All grains need a little fat to prevent foaming as they cook, so add around 1 tablespoon of butter or oil for each cup of grain. Season with salt if desired. Remember that rice and most grains almost triple in bulk when cooked, so the pressure cooker should only be half full with grain and cooking liquid. The cooking times chart (page 9) gives a guide to total cooking times, which include the initial time at high pressure followed by the slow and/or quick release of pressure times.

PULSES

Dried beans, peas and lentils are cooked at the highest pressure, then usually allowed to stand until the pressure releases naturally from the cooker. Pulses should be washed and drained well before cooking. There is no need to pre-soak lentils, but soaking pulses will reduce their cooking time by 5 to 10 minutes, depending on the variety. Remember that pulses expand during cooking, so don't overfill the pressure cooker: as a guide, only one-third fill it with pulses and water. 1 teaspoon of butter or vegetable oil for every half-cup of pulses to prevent foaming. Don't add salt as this will make the pulses hard.

The cooking times chart (page 9) offers a guide to cooking times for pulses which have NOT been soaked overnight. Tenderness after cooking will vary according age and moisture content. Pulses may appear to store well for lengthy periods, but they do dry out over time. It's best to buy little and often and keep them in the fridge or, even better, soak them overnight, drain and freeze in portion sizes ready for pressure cooking.

COOKING TIMES CHART

FRESH VEGETABLES	MINUTES - Level 2
Artichokes (globe) whole	15
Asparagus	2
Aubergine	2
Beans (green)	6
Beetroot	20
Broad beans	5
Broccoli	2
Brussels sprouts	7
Cabbage	4
Carrot	4
Cauliflower	2
Corn	1
Courgette	1
Fennel	13
Leek	2
Okra	10
Parsnip	2
Peas	2
Potato (quarters)	10
Pumpkin	8
Turnip	5

RICE AND OTHER GRAINS	MINUTES - Level 2
Arborio rice	6
Barley	20
Brown rice	20
White rice	10

MEAT AND CHICKEN	MINUTES - Level 2
Beef (chopped coarsely)	10
Chicken (whole 1.5 kg)	20
Chicken pieces (with bone)	10
Chicken fillets (without bone)	5
Lamb shanks	25
Lamb (chopped coarsely)	20
Pork (chopped coarsely)	10
Pork ribs (short)	20
Veal (chopped coarsely)	10

PULSES	MINUTES - Level 2
Black beans	30
Borlotti beans	30
Butter beans	40
Chickpeas	45
Lentils	8
Red kidney beans	30
Soya beans	35
Split peas	20
White beans	30

FISH	MINUTES - Level 1
Fish Fillet (average)	2-3

ADAPTING YOUR OWN RECIPES

Once you've got a feel for your Pressure Cooker by making some of our featured recipes, you may like to adapt some of your own favourite dishes. We recommend choosing a recipe from this booklet which is similar to your own and using this as a guide. These simple rules of thumb may help.

- Chicken on the bone needs 6 minutes' cooking time per 500g; boneless breasts need just 4-5 minutes.
- Chunks of casserole beef take 10 minutes, and a roast of beef will cook in just under an hour.
- Lamb chops can be ready in just 4-6 minutes, and a lamb shank will take around 25 minutes.
- Cook fish on the lower setting. An average-sized fillet will take just 2-3 minutes.
- Apples cut into quarters will cook in 2-3 minutes. Soft fruits such as strawberries or raspberries take only 1-2 minutes.
- Cabbage, whether red, green or Savoy, will cook in 3-4 minutes. Sliced carrots take just 2 minutes and baby new potatoes can be cooked in 5 minutes.

RECIPES

Please note that all spoon measurements are standard metric, so 1 tsp is 5ml and 1 tbsp is 15ml. We recommend using a set of measuring spoons for accurate results.

LENTIL SOUP - quantities for both 3L (4 servings) and 5.5L (6 servings).

Ingredients	3L	5.5L
Olive oil	1 tbsp	1½ tbsp
Smoked back bacon, diced	3 slices	4 slices
Onion, peeled and finely chopped	1 medium	1 large
Carrots, tops removed, cleaned and roughly chopped	3	4
Potato, cleaned, unpeeled and diced	1 medium (about 275g)	1 large (about 350g)
Red lentils, washed well	125g	150g
Vegetable or ham stock	1.25 litres	1.75 litres
Salt to taste		

- Over a low heat, gently heat the oil in the cooking pot, add the bacon and fry for 3-4 minutes until the fat begins to melt.
- Add the chopped onion, turn the heat up to medium and cook for 2-3 minutes, until the onion is soft and translucent. Add the remaining vegetables and the lentils and cook for 2 more minutes.
- Pour in the stock, place the lid on the pot with the pressure regulating valve turned to high and lock the lid. Turn the heat up high and bring to pressure, then reduce the heat and cook for 10 minutes.
- Turn off the heat. Release the pressure as described in USING YOUR PRESSURE COOKER, remove the lid and blend with a stick blender. Taste and season with salt if desired.

TIP: can be made with vegetable stock and no bacon for vegetarians.

PULLED PORK - quantities for both 3L (4 servings) and 5.5L (6 servings).

Ingredients	3L	5.5L
Salt	½ tbsp	1 tbsp
Soft dark brown sugar	1 tbsp	2 tbsp
Smoked, sweet paprika	½ tbsp	1 tbsp
Boneless pork shoulder roast, string removed, cut into chunks the size of medium potatoes	1kg	2kg
Water	200ml	400ml

- In a bowl, mix the salt, sugar and paprika, then add the pork and combine well. Place the trivet in the base of the cooking pot, then add the meat and the water.
- Place the lid on the pot with the pressure regulating valve turned to high and lock the lid. Turn the heat up high on the hob and bring to pressure, then reduce the heat and cook for 10 minutes.
- Turn off the heat. Release the pressure as described in USING YOUR PRESSURE COOKER, remove the lid and stir in the rest of the seasoning. Using two forks, pull the pork into shreds. Leave to stand for at least 1 hour, ideally 3-4 hours or overnight, before serving.

ROAST CHICKEN - quantities for both 3L (4 servings) and 5.5L (6 servings).

Ingredients	3L	5.5L
Whole chicken, fresh or defrosted	1.2kg	1.5kg
Salt and freshly ground black pepper or 1 sachet chicken seasoning mix		
Olive oil	1 tbsp	2 tbsp
Chicken stock	450ml	700ml

- Coat the skin with salt and pepper or seasoning mix.
- Over a medium heat, warm the oil in the cooking pot, add the chicken and cook for 3-4 minutes, then turn and repeat until the whole bird has browned.
- Lift out the chicken using tongs or forks, place the trivet on the base of the pot and return the chicken to the pot. Pour in the stock, place the lid on the pot with the pressure regulating valve turned to high and lock the lid. Turn the heat up high and bring to pressure, then reduce the heat and cook for 6 minutes per 500g chicken.
- Turn off the heat. Release the pressure as described in USING YOUR PRESSURE COOKER and remove the lid. With a sharp knife, pierce a chicken leg to ensure the juices run clear and the chicken is fully cooked. Lift out the chicken and let it rest before carving, or place in a preheated oven at 200°C, Gas 6 for 10 minutes to crisp the skin. The leftover stock can be made into gravy.

TIP: For a complete roast dinner, use the 'quick release' method to open the Pressure Cooker 10 minutes before the chicken is ready and add vegetables such as carrots, broccoli and small potatoes. Bring back up to pressure and cook for 10 minutes, then make gravy with the juices.

LAMB BIRYANI - quantities for both 3L (4 servings) and 5.5L (6 servings).

Ingredients	3L	5.5L
Ghee or vegetable oil	25g /1 tbsp	50g/2 tbsp
Basmati rice, washed thoroughly	225g	350g
Whole cloves	2	3
Onions, peeled, halved and finely sliced	2 medium	2 large
Cloves of garlic, peeled and chopped	2	3
Lamb leg or shoulder, cut into cubes	700g	800g
Black peppercorns	10	12
Root ginger, grated, then juice squeezed	30g	50g
Ground cumin	1 tsp	1½ tsp
Chilli powder	1½ tsp	2¼ tsp
Ground turmeric	¼ tsp	½ tsp
Cardamom pods, crushed, husks removed	3	4
Cinnamon stick	2cm piece	3cm piece
Ground coriander	½ tsp	1 tsp
Whole coriander seeds	½ tbsp	1 tbsp
Bay leaf	1	2
Tomatoes, fresh, chopped	2	3
Salt	½ tsp	1 tsp
Water	400ml	550ml

- Over a medium heat, warm the ghee or oil in the cooking pot, add the rice and cloves and cook for about 2 minutes, stirring. Remove the mixture from the pot and set aside.
- Fry the onion and garlic in the pot over a medium heat, add the lamb and cook for 5-10 minutes, stirring constantly until all the meat has browned.
- Add all the spices, the bay leaf, tomatoes and salt, cook for 3-4 minutes and then pour in the water. Place the lid on the pot with the pressure regulating valve turned to high and lock the lid. Turn the heat up high and bring to pressure, then reduce the heat and cook for 15 minutes.
- Turn off the heat. Release the pressure using the 'quick release' method as described in USING YOUR PRESSURE COOKER, remove the lid, add the rice and mix well. Add 300ml water, place the lid back on and bring back up to pressure, then reduce the heat and cook for 12 more minutes. Take the pot off the heat, release the pressure, remove the lid and transfer to a warmed serving dish.

TIP: delicious served with a cool relish of chopped cucumber, tomato and onion.

MACARONI CHEESE WITH SAUSAGE AND MUSHROOM

- quantities for both 3L (4 servings) and 5.5L (6 servings).

Ingredients	3L	5.5L
Pork sausages	4	6
Onion, peeled and finely chopped	1 medium	1 large
Chestnut mushrooms, cleaned	100g	150g
Macaroni	200g	300g
Chicken stock	300ml	400ml
Double cream	125ml	200ml
Salt	½ tsp	1 tsp
A little freshly ground black pepper		
Butter	15g	25g
Milk	100ml	150ml
Cheddar cheese, grated	100g	175g
Mozzarella, grated	100g	150g

- Place the sausages, onion and mushrooms in the cooking pot and cook on a low heat until they start to soften. Add the macaroni, stock, cream, salt and pepper.
- Place the lid on the pot with the pressure regulating valve turned to high and lock the lid. Turn the heat up high and bring to pressure, then reduce the heat and cook for 7 minutes.
- Turn off the heat. Release the pressure as described in USING YOUR PRESSURE COOKER and remove the lid. Add the butter, milk and grated cheese, then place in a serving dish. Serve immediately or place under a hot grill for 3-4 minutes until crispy and golden.

CRÈME BRÛLÉE - quantities for both 3L (4 servings) and 5.5L (6 servings).

Ingredients	3L	5.5L
Free range egg yolks	3	5
Caster sugar, plus a little for caramelising on top	50g	75g
Double cream	300ml	450ml
Whole milk	30ml	50ml
A few drops of vanilla extract		

- Place the trivet on the base of the cooking pot and pour in 300ml water.
- In a large jug, whisk the egg yolks and sugar together, then add the cream, milk and vanilla extract.
- Pour the mixture into 4 or 6 ramekins, or a large heatproof dish. Cover with foil and place on the trivet – if need be, you can create two layers inside the cooking pot by placing the base of a loose-bottomed cake tin or another trivet between the layers.
- Place the lid on the pot with the pressure regulating valve turned to low and lock the lid. Turn the heat up high and bring to pressure, then reduce the heat and cook for 6 minute for individual ramekins or 10 minutes for a large dish.
- Turn off the heat and use the 'quick release' method to open the Pressure Cooker. Remove the desserts and chill until ready to serve. Sprinkle with a little extra caster sugar and caramelize under a hot grill or using a blowtorch before serving.

FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

Question: Why does the pressure indicator keep dropping during cooking?

Answer: The heat may be too low. Increase the heat slightly until the indicator rises and stays there.

Question: Why is the Pressure Cooker not getting to pressure?

Answer: The lid may not be fitted correctly, or the seal may be loose or worn. Remove from the heat and, taking care to avoid burns, check the lid is locked on correctly. When the Pressure Cooker is not in use, check the seal inside the lid has not perished or been damaged. If it has, call Lakeland customer services on 015394 88100.

Question: There's lots of steam pouring out of the lid and food is escaping too.

Answer: The pressure may not have been fully released before you tried to open the lid. Make sure the indicator has dropped fully before removing the lid.

Question: Food is spitting from the pressure valve and there's lots of steam.

Answer: Either the pot is too full or the heat is too high. Reduce the heat and, if there's still a problem, take the pot off the heat, allow the pressure to drop, remove the lid and take out some food.

CARE AND CLEANING

- Always let the Pressure Cooker cool completely before cleaning.
- Clean each part thoroughly after every use, and before using for the first time.
- Check all the parts periodically.
- Never immerse the lid in water or any other liquid. Wipe it with a clean, damp cloth and then dry before storing.
- Wash the pot in warm, soapy water; rinse and dry.
- Do not use abrasive cleaners or steel wool.
- PLEASE NOTE: the Pressure Cooker is not dishwasher-safe.
- Store the Pressure Cooker with the lid off to let air circulate.



 LAKELAND

BEDIENUNGSANLEITUNG
DAMPFKOCHTOPF



► Modell: 18434/18435

Hotline-Nr.: 0800 444 1500

Vielen Dank, dass Sie sich für den Kauf eines Dampfkochtopfes von Lakeland entschieden haben.

Lesen Sie sich die Bedienungsanleitung vor Inbetriebnahme des Dampfkochtopfes sorgfältig durch und bewahren Sie diese für den weiteren Gebrauch sicher auf.

Die traditionelle, zeit- und energiesparende Methode des Dampfwarens findet in den Küchen von heute immer mehr Anhänger. Mit Ihrem Dampfkochtopf von Lakeland bereiten Sie vollwertige, köstliche Gerichte in einem Bruchteil der gewöhnlichen Zeit zu, denn die Hitze und der Druck des Dampfes sorgen für schnelles, schonendes Garen. Ihr neuer Dampfkochtopf eignet sich ebenso für selbstgemachte Suppen wie herrlich saftiges Brathähnchen, zartestes Gulasch und andere Eintöpfe, Pastagerichte und Lieblingsdesserts wie gedämpfte Puddings.

Unser mehrfach ausgezeichnete Familienbetrieb legt heute genauso viel Wert auf ein Höchstmaß an Qualität, ein gutes Preis-Leistungsverhältnis und einen hervorragenden Kundenservice wie damals in den 60er Jahren, als Lakeland gegründet wurde. Unsere Artikel werden mit größter Sorgfalt ausgewählt und im Einklang mit unseren strengen Standards gründlich geprüft. So haben Sie die Gewähr, dass Ihnen jeder Artikel, den Sie bei uns kaufen, jahrelang Freude bereiten wird.

INHALT

Produktbeschreibung	21
Sicherheitshinweise	22-23
Über Ihren Schnellkochtopf	24
Praktische Tipps und Tricks	25
Zutaten im Überblick.....	25
Garzeiten	26-27
Garzeiten-Tabelle.....	28
Verwendung eigener Rezepte.....	29
Häufig gestellte Fragen.....	30
Pflege und Reinigung	30

AUSSTATTUNGSMERKMALE



SICHERHEIT

Lesen Sie sich die Bedienungsanleitung vor Inbetriebnahme des Dampfkochtopfes sorgfältig durch und bewahren Sie diese für den weiteren Gebrauch sicher auf.

Befolgen Sie beim Gebrauch des Dampfkochtopfes stets diese Sicherheitshinweise, um Körperverletzungen oder Schäden am Gerät zu vermeiden. Der Dampfkochtopf ist ausschließlich für die Nutzung im Haushalt gemäß der Beschreibung in der mitgelieferten Bedienungsanleitung vorgesehen.

- Entfernen Sie vor der ersten Ingebrauchnahme des Dampfkochtopfes alle Verpackungsmaterialien, Werbeetiketten und sonstigen Aufkleber.



- **VORISCHT:** Die Kunststoff-Verpackungsmaterialien stellen eine Gefahr dar. Sie dürfen nicht in die Hände von Babys und Kindern gelangen, da Erstickungsgefahr besteht. Diese Verpackungsmaterialien sind kein Spielzeug.
- Überprüfen Sie den Dampfkochtopf vor dem Gebrauch stets auf Schäden. Verwenden Sie ihn nicht, falls er Schäden oder Defekte aufweist oder versehentlich fallen gelassen wurde. Kontaktieren Sie den Kundenservice von Lakeland unter der Rufnummer 0800 444 1500.
- Dieser Dampfkochtopf darf von Personen mit verminderter körperlicher, sensorischer oder geistiger Fähigkeit oder mit fehlenden Erfahrungen und Kenntnissen sowie von Kindern nur verwendet werden, wenn sie von einer Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, beaufsichtigt und hinsichtlich der Bedienung des Geräts angeleitet werden.
- Kinder müssen stets beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Dampfkochtopf spielen.
- Dieser Dampfkochtopf ist nur für die Nutzung in Innenräumen und nur für den häuslichen Gebrauch gedacht.
- Decken Sie den Dampfkochtopf während des Gebrauchs nicht ab. Es besteht Verletzungs- und möglicherweise Brandgefahr.



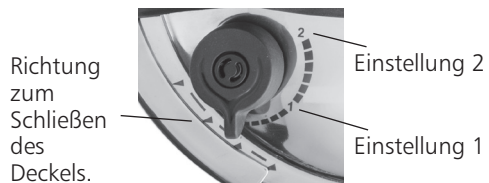
- Die Metalloberflächen werden während des Gebrauchs sehr heiß. Um Verletzungen zu vermeiden, **BERÜHREN SIE DIESE NICHT**. Lassen Sie den Dampfkochtopf vollständig abkühlen, bevor Sie ihn berühren.
- Tauchen Sie den Dampfkochtopf-Deckel niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten ein.
- Verwenden Sie den Dampfkochtopf nicht im Ofen. Der Kochtopf mit dem Glasdeckel hingegen darf im Ofen verwendet werden.
- Verwenden Sie den Dampfkochtopf niemals zum Frittieren.

- Während des Kochvorgangs baut sich Druck im Topf auf. Vergewissern Sie sich, dass der Deckel vor der Ingebrauchnahme des Geräts sicher verschlossen ist.
- Versuchen Sie niemals, den Dampfkochtopf mit Gewalt zu öffnen. Öffnen Sie den Deckel erst, wenn die rote Dampfanzeige gesunken ist.
- Vermeiden Sie beim Anheben des Deckels den Kontakt mit dem Dampf, da dieser zu Verbrühungen führen kann.
- Vergewissern Sie sich vor Inbetriebnahme des Dampfkochtopfes, dass Ihr Gargut bzw. die Garflüssigkeit den Mindestfüllstand erreicht und den Höchstfüllstand nicht überschreitet.
- Bereiten Sie keine Lebensmittel ohne die Zugabe von Flüssigkeit in Ihrem Dampfkochtopf zu. Geben Sie immer mindestens 125 ml Flüssigkeit in Ihren Topf **oder** genügend Zutaten/Flüssigkeit, sodass der Mindestfüllstand erreicht wird.

ÜBER IHREN SCHNELLKOCHTOPF

1. Stellen Sie den Topfeinsatz in den Kochtopf, falls Sie Ihr Gargut, z. B. einen Fleischbraten, vom Boden des Topfes oder aus der Garflüssigkeit entfernen möchten. Der Topfeinsatz kann auch verwendet werden, um hitzebeständige Schüsseln vom Boden des Topfes fernzuhalten.
2. Um die Mindestfüllmenge zu erreichen, geben Sie stets mindestens 125 ml Kochflüssigkeit **bzw.** eine ausreichende Menge an Zutaten mit Kochflüssigkeiten in Ihren Schnellkochtopf. Achten Sie dabei immer darauf, dass Ihre Zutaten/ Kochflüssigkeiten die maximale Füllmenge Ihres Schnellkochtopfs nicht überschreiten.
3. Stellen Sie durch Drücken des Entriegelungsknopfes sicher, dass der Deckel offen ist. Setzen Sie den Deckel auf den Dampfkochtopf, sodass er gleichmäßig aufliegt, und betätigen Sie dann den Verriegelungsknopf. Vergewissern Sie sich, dass der Deckel fest und sicher auf dem Topf sitzt.
4. Stellen Sie den Gardruck ein. Die meisten Lebensmittel lassen sich auf Stufe 2 garen. Dank des hohen Drucks können Sie hiermit auf energiesparende Weise schnelle Ergebnisse erzielen. Zartere Lebensmittel wie Fisch, Gemüsesorten wie Spinat und Nachspeisen wie Crème Caramel sollten auf Stufe 1 gegart werden. (Siehe Tabelle Kochzeiten Seite 9).
5. Setzen Sie den Dampfkochtopf auf die Herdplatte, die auf eine hohe Temperaturstufe eingestellt sein sollte. Sobald Dampf aus dem Ventil tritt, steigt die rote Druckanzeige – regeln Sie die Temperatur der Herdplatte nun so weit herunter wie möglich, ohne dass die rote Druckanzeige fällt.

6. Sobald die Kochzeit vorbei ist, schalten Sie den Herd aus und warten ca. 2-3 Minuten, bevor Sie die Druckeinstellung herunterdrehen. Verwenden Sie dazu Kochhandschuhe oder ein Küchentuch. Wenn Sie zum Garen die Kocheinstellung 2 verwendet haben, stellen Sie die Druckeinstellung auf 1. Wenn Sie zum Garen die Kocheinstellung 1 verwendet haben, drehen Sie die Einstellung auf die Position zum Ablassen des Dampfes.



7. Manche Rezepte erfordern einen „schnellen Druckablass“. Dies geschieht üblicherweise, um die Temperatur des Garguts schnell zu senken und weiteres Garen zu verhindern. Nehmen Sie hierfür den Dampfkochtopf vom Herd und tragen Sie ihn vorsichtig zum Spülbecken. Lassen Sie nun Wasser über den Deckel, jedoch nicht über die Ventile laufen. Das Druckventil sollte innerhalb von 20 Sekunden sinken, sodass Sie den Deckel entriegeln und abnehmen und Ihre Speisen aus dem Dampfkochtopf entnehmen können.

PRAKTISCHE TIPPS UND TRICKS

- Verstauen Sie Ihren Dampfkochtopf am besten mit entriegeltem Deckel, damit die Luft besser zirkulieren kann.
- Wenn Sie sich nicht sicher sind, verwenden Sie eine niedrigere Kochzeit. Sie können Ihre Speisen stets zwischendurch überprüfen und bei Bedarf weitergaren.
- Bei der Kochflüssigkeit muss es sich nicht unbedingt um reines Wasser handeln. Variieren Sie mit Milch, Tomatensoße, Fond oder Kokosnussmilch.
- Zerteilen Sie ähnliche Lebensmittel wie Fleisch oder Gemüse in gleich große Stücke, damit sie gleichzeitig und gleichmäßig garen.
- Das Dampfgaren kann den Geschmack von Kräutern, Gewürzen, Zwiebeln und Knoblauch verstärken. Nehmen Sie weniger davon und verwenden Sie frische statt getrockneter Kräuter, wenn Sie Ihre Lieblingsrezepte im Dampfkochtopf zubereiten.
- Wenn Ihre Speisen nach der Zubereitung noch zu feucht sind, kochen Sie diese ohne Deckel auf dem Herd weiter, damit mehr Flüssigkeit verdampfen kann.

ZUTATEN IM ÜBERBLICK

Da Ihr Dampfkochtopf Ihre Zutaten schneller als üblich gart, bleiben die meisten gesunden Nährstoffe, Aromen und Säfte darin erhalten.

Reis gart in nur wenigen Minuten, und auch Kichererbsen, Bohnen und Hülsenfrüchte wie Linsen in Suppen erfordern eine deutlich geringere Kochzeit. Ein ganzes Huhn, große Braten und Gerichte wie „Pulled Pork“ werden in einem Bruchteil der gewöhnlichen Zeit gar. Das Dampfgaren eignet sich vor allem auch für günstigere, traditionell langsam gegarte Fleischstücke in Eintöpfen und Schmorgerichten, die Sie ohne stundenlanges Kochen zubereiten können.

Mithilfe unserer Rezeptvorschläge werden Sie ein gutes Gefühl für Ihren Dampfkochtopf entwickeln und bald auch Ihre eigenen Lieblingsgerichte ans Dampfgaren anpassen können.

GARZEITEN

FRISCHES GEMÜSE

Waschen und schälen Sie Ihr Gemüse wie üblich. Gemüse gart im Dampfkochtopf sehr schnell und wird normalerweise auf der höchsten Stufe zubereitet. Die Zeiten in der Gartabelle sind Annäherungswerte. Die tatsächliche Garzeit hängt von der Frische, Aufbewahrung, Größe und der Art und Weise ab, wie das Gemüse geschnitten wird. Je nachdem, ob Sie das Gemüse über dem Wasser dämpfen oder im Wasser kochen, fallen die Garzeiten leicht unterschiedlich aus. Unabhängig von Ihrer bevorzugten Methode sollten Sie die Garzeit für Gemüse eher niedrig ansetzen. Falls es noch zu hart ist, können Sie es immer noch ein wenig länger garen lassen. Beenden Sie den Garvorgang mittels des „schnellen Druckablasses“, sobald Ihr Gemüse gar ist. Tiefgefrorenes Gemüse braucht ca. eine halbe Minute länger als in der Tabelle angegeben.

FLEISCH UND GEFLÜGEL

Für einen besseren Geschmack und eine appetitliche Farbe empfehlen wir Ihnen, Fleisch und Geflügel vor dem Dampfgaren anzubraten. Fleisch und Geflügel werden normalerweise auf der höchsten Stufe gegart. In der Tabelle auf Seite 9 sind entsprechende Kochzeiten aufgeführt, doch die tatsächliche Garzeit hängt von Alter, Zartheit und der Temperatur des Fleisches vor dem Garvorgang sowie von der Größe, Dicke und vom Gewicht ab.

REIS UND ANDERES GETREIDE

Reis und anderes Getreide eignet sich wunderbar zum Dampfgaren. Als Richtwert sollten Sie 3 Tassen Wasser pro Tasse Getreide ansetzen. Gießen Sie überschüssiges Wasser nach dem Garvorgang zügig ab.

- Getreide wie Naturreis und Gerste wird bei hohem Druck gegart, der dann langsam abgelassen wird. Hierdurch gart das Getreide noch etwas weiter. Zum Schluss erfolgt ein schneller Druckablass, um den Garvorgang zu beenden.
- Weißer Reis, einschließlich Mittel- und Langkorn-, Basmati- und Jasminreis, wird ebenfalls wie oben zubereitet.
- Kurzkornreis wie z. B. Arborio wird normalerweise bei hohem Druck gegart, gefolgt von einem schnellen Druckablass, damit der Reis nicht verkocht.

Allen Getreidesorten sollte beim Garen etwas Fett beigegeben werden, damit sie nicht anfangen, zu schäumen. Fügen Sie pro Tasse Getreide ca. 1 EL Butter oder Öl hinzu. Würzen Sie nach Belieben mit Salz und Pfeffer. Denken Sie daran, dass Reis und die meisten anderen Getreidesorten beim Garen zu fast ihrer dreifachen Größe aufquellen. Der Dampfkochtopf darf also nur zur Hälfte mit Getreide und Kochflüssigkeit gefüllt sein. Die Tabelle auf Seite 9 führt annähernde Gesamtkochzeiten auf. Diese schließen sowohl die Anfangszeit unter hohem Druck sowie die Zeit des schnellen bzw. langsamen Druckablasses ein.

HÜLSENFRÜCHTE

Getrocknete Bohnen, Erbsen und Linsen werden bei höchstem Druck gegart und dann normalerweise stehen gelassen, bis der Dampf von alleine aus dem Topf entwichen ist. Hülsenfrüchte müssen vor dem Garen gewaschen und gut abgetropft werden. Linsen brauchen Sie nicht im Voraus einzuweichen, doch je nach Art kann ein vorheriges Einweichen von Hülsenfrüchten deren Garzeit um ca. 5-10 Minuten verringern. Denken Sie daran, dass Hülsenfrüchte beim Garen aufquellen, und machen Sie Ihren Dampfkochtopf nicht zu voll: Als Richtlinie gilt, dass er nur bis zu einem Drittel mit Hülsenfrüchten und Wasser gefüllt sein sollte. Mit 1 TL Butter oder Pflanzenöl pro halbe Tasse Hülsenfrüchte verhindern sie, dass diese beim Garen anfangen zu schäumen. Fügen Sie kein Salz hinzu, da Hülsenfrüchte hierdurch hart werden.

Die Tabelle auf Seite 9 gibt annähernde Garzeiten für Hülsenfrüchte vor, die NICHT über Nacht eingeweicht wurden. Wie zart die gegarten Hülsenfrüchte sind, hängt von ihrem Alter und Feuchtigkeitsgehalt ab. Hülsenfrüchte können zwar über einen längeren Zeitraum aufbewahrt werden, trocknen jedoch im Laufe der Zeit aus. Sie sollten daher lieber öfters kleinere Mengen kaufen und diese im Kühlschrank lagern. Noch besser ist es, wenn Sie sie gleich über Nacht einweichen, abtropfen lassen und dann bereits portioniert für die Zubereitung im Dampfkochtopf einfrieren.

TABELLE DER KOCHZEITEN

FRISCHES GEMÜSE	MINUTEN - Etage 2
Artischocken (Herzen) ganz	15
Spargel	2
Auberginen	2
Bohnen (grüne)	6
Rote Beete	20
Saubohnen	5
Brokkoli	2
Rosenkohl	7
Kohl	4
Karotten	4
Blumenkohl	2
Mais	1
Zucchini	1
Fenchel	13
Lauch	2
Okraschoten	10
Pastinaken	2
Erbsen	2
Kartoffeln (geviertelt)	10
Kürbis	8
Steckrüben	5

REIS UND ANDERES GETREIDE	MINUTEN - Etage 2
Arborio-Reis	6
Gerste	20
Brauner Reis	20
Weißer Reis	10

FLEISCH UND GEFLÜGEL	MINUTEN - Etage 2
Rind (grob geschnitten)	10
Hähnchen (ganz: 1,5 kg)	20
Hähnchen-Teile (mit Knochen)	10
Hähnchen-Brustfilet (ohne Knochen)	5
Lammschenkel	25
Lamm (grob geschnitten)	20
Schwein (grob geschnitten)	10
Schweinerippchen (kurze)	20
Kalb (grob geschnitten)	10

HÜLSENFRÜCHTE	MINUTEN - Etage 2
Schwarze Bohnen	30
Borlotti-Bohnen	30
Limabohnen	40
Kichererbsen	45
Linsen	8
Rote Kidneybohnen	30
Sojabohnen	35
Schälerbsen	20
Weißer Bohnen	30

FISCH	MINUTEN - Etage 1
Fischfilet (durchschnittlich)	2-3

VERWENDUNG EIGENER REZEPTE

Bei der Zubereitung unserer aufgeführten Rezepte werden Sie nach und nach ein Gefühl für Ihren Dampfkochtopf entwickelt haben. Nun möchten Sie bestimmt auch einige Ihrer eigenen Lieblingsrezepte anpassen. Wir empfehlen Ihnen, zunächst eines der Rezepte aus diesem Heft, das Ihrem eigenen Rezept ähnelt, als Anhaltspunkt zu verwenden. Diese einfachen Faustregeln werden Ihnen ebenfalls nützlich sein.

- Hühnchen-Teile am Knochen benötigen 6 Minuten Garzeit pro 500 g, entbeinte Hühnchenbrust nur 4 bis 5 Minuten.
- Gewürfeltes Rindfleisch zum Schmoren benötigt 12 bis 15 Minuten, ein Rinderbraten eine knappe Stunde.
- Lammkoteletts werden in nur 4 bis 6 Minuten gar, ein Lammschenkel in rund 30 Minuten.
- Garen Sie Fisch auf der niedrigen Stufe. Ein durchschnittliches Filet benötigt nur 2 bis 3 Minuten.
- Geviertelte Äpfel garen in 2 bis 3 Minuten. Beerenfrüchte wie Erdbeeren oder Himbeeren sind in nur 1 bis 2 Minuten gar.
- Sämtliche Kohlsorten wie Blaukraut, Wirsing und Grünkohl benötigen 3 bis 4 Minuten Garzeit. In Scheiben geschnittene Karotten sind in nur 2 Minuten gar. Neue Kartoffeln können in nur 5 Minuten gekocht werden.

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Frage: Warum sinkt die Druckanzeige während des Garvorgangs immer wieder ab?

Antwort: Eventuell ist die Temperatur zu niedrig. Steigern Sie die Hitze der Herdplatte langsam, bis die Anzeige gestiegen ist und auf diesem Stand bleibt.

Frage: Warum entwickelt sich im Dampfkochtopf kein Druck?

Antwort: Eventuell sitzt der Deckel nicht richtig, oder die Dichtung ist lose oder verschlissen. Nehmen Sie den Topf vorsichtig vom Herd, damit Sie sich nicht verbrennen, und überprüfen Sie den korrekten Sitz des Deckels. Überprüfen Sie die Dichtung im Deckel auf Verschleiß oder Schäden, wenn der Topf nicht in Gebrauch ist. Sollten Schäden oder Verschleißerscheinungen zu sehen sein, nehmen Sie unter der Telefonnummer 0800 444 1500 mit dem Kundenservice von Lakeland Kontakt auf.

Frage: Aus dem Deckel tritt sehr viel Dampf aus, und auch das Gargut läuft über.

Antwort: Der Druck wurde eventuell nicht vollständig abgelassen, bevor Sie versucht haben, den Deckel zu öffnen. Nehmen Sie den Deckel erst ab, wenn die Anzeige vollständig gesunken ist.

Frage: Aus dem Druckventil treten Gargut sowie große Mengen Dampf aus.

Antwort: Entweder ist der Topf zu voll, oder die Temperatur ist zu hoch. Reduzieren Sie die Temperatur. Sollte das Problem nicht behoben sein, nehmen Sie den Topf vom Herd, lassen Sie den Druck abfallen, heben Sie den Deckel ab und entfernen Sie etwas von dem Gargut.

PFLEGE UND REINIGUNG


- Lassen Sie den Dampfkochtopf vor der Reinigung stets vollständig abkühlen.
- Reinigen Sie jedes einzelne Teil vor der ersten Inbetriebnahme und nach jedem Gebrauch gründlich.
- Überprüfen Sie alle Komponenten in regelmäßigen Abständen.
- Tauchen Sie den Deckel niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten ein. Wischen Sie ihn mit einem sauberen, feuchten Tuch ab, bevor Sie ihn verstauen.
- Reinigen Sie den Topf in heißem Wasser mit Spülmittel. Spülen und trocknen Sie ihn sorgfältig ab.
- Verwenden Sie keine Scheuermittel oder metallenen Scheuerschwämme.
- **WICHTIGER HINWEIS:** Der Dampfkochtopf ist nicht spülmaschinenfest.
- Verstauen Sie Ihren Dampfkochtopf ohne aufgelegten Deckel, damit die Luft besser zirkulieren kann.



Lakeland

Alexandra Buildings, Windermere, Cumbria, UK LA23 1BQ

Tel: +44(0)15394 88100 www.lakeland.co.uk

 Tel: 0800 444 1500 www.lakeland.de