

Druckwunder

Der Schnellkochtopf für die Mikrowelle



Tupperware®

Druckwunder

Druckkochen in der Mikrowelle – das ist mit dem innovativen Druckwunder möglich! Das spart nicht nur Zeit und Energie, es schmeckt auch ausgezeichnet und geht ganz einfach. Geben Sie alle Zutaten in das Druckwunder, Deckel schließen und ab in die Mikrowelle. Probieren Sie es aus – Sie werden begeistert sein.

Das Druckwunder ist eine tolle Ergänzung der Mikro-Chef Produkte, der UltraPro Serie und des Dampfwunders. Kochen Sie damit Eintöpfe, Suppen, Gulasch oder Rindsschnitzel sowie viele süße Gerichte einfach und problemlos. Durch den Druck, der sich aufbaut, werden die Gerichte nicht nur schneller, sondern auch besonders schonend zubereitet.

- ① Sicherheitsbügel
- ② Pin
- ③ Druckregelventil
- ④ Deckel
- ⑤ Dichtungsring aus Silikon
- ⑥ Druckanzeigeventil
- ⑦ Druckanzeiger
- ⑧ Behälter



Verwendung

Wie funktioniert das Druckwunder? Der Deckel enthält 2 Druckventile. Sobald die Flüssigkeit im Behälter kocht, steigt das Druckanzeigeventil und im Inneren des Druckwunders beginnt der Druckaufbau. Es ist wichtig, auf die richtige Flüssigkeitsmenge zu achten: Mindestens 150 ml Flüssigkeit pro 10 Minuten Kochzeit. Dadurch kochen die Speisen schneller und werden auch schneller gar. Überschreiten Sie nie die maximale Füllmenge von 2 l und unterschreiten Sie nie die Mindestfüllmenge von 400 ml – siehe Markierungen. 2 Sicherheitsventile und der spezielle Sicherheitsverschluss sorgen für einfache Handhabung. Nach dem Garen muss sich der Druck im Inneren wieder abbauen. Lassen Sie das Druckwunder so lange weiter in der Mikrowelle stehen, wie im Rezept angegeben. Diese Zeit zählt zur Garzeit. Öffnen Sie das Druckwunder immer erst, wenn das Druckanzeigeventil unten ist. Kühlen Sie das Druckwunder nie unter fließendem Wasser ab, bzw. tauchen Sie es nie in Wasser, um den Druckablass zu beschleunigen!

Achten Sie immer darauf, dass das Druckwunder ordnungsgemäß verschlossen ist, bevor Sie es in die Mikrowelle stellen. Wenn es nicht korrekt verschlossen ist, baut sich kein Druck auf.

Legen Sie den Deckel so auf den Behälter, dass die gegenüberliegenden Dreiecke auf dem Deckel mit den Dreiecken auf dem Griff des Behälters auf einer Linie sind.

Zum Schließen oder Öffnen des Behälters befinden sich auf dem Deckel Pfeile und Symbole. Sie zeigen die jeweilige Richtung an, in die der Deckel gedreht werden kann.

Die Symbole auf dem Sicherheitsbügel zeigen an:
Herunterdrücken = geschlossen. Hochdrücken = geöffnet.

Hinweis: Sie können den Deckel zum Drehen und Abheben entweder an seinen seitlichen Griffen oder am mittigen Griff des Deckels festhalten. Verwenden Sie zum Drehen des Deckels nie den Sicherheitsbügel, da dieser sonst abbrechen kann. Beachten Sie bitte auch die wichtigen Hinweise in der Produktbeschreibung, die jedem Druckwunder beigelegt ist. Bewahren Sie diese immer griffbereit auf.

Sicherheitshinweise

- Lassen Sie das Druckwunder in der Mikrowelle stehen, solange es unter Druck steht. Der Druckanzeiger darf keinen Druck mehr anzeigen, wenn Sie das Druckwunder aus der Mikrowelle nehmen.
- Nach der Garzeit mindestens 10 Minuten in der Mikrowelle stehen lassen, bis sich der Druckanzeiger gesenkt hat.
- Vorsicht: Der Behälter ist nach der Zubereitung heiß. Bitte Topfhandschuhe verwenden.
- Das Druckwunder abdampfen lassen und niemals unter fließendem Wasser abkühlen.
- Das Druckwunder nicht mit Gewalt öffnen.
- Durch Anheben des Sicherheitsbügels kann Dampf bzw. Druck unter dem Sicherheitsbügel in der Mitte des Deckels entweichen. Bitte diesen Bereich vom Körper weg halten.
- Verwenden Sie das Druckwunder nie zum Frittieren, zur Zubereitung von Karamell oder Popcorn oder für das Kochen von Eiern.
- Verwenden Sie keine Dichtungsringe von anderen Herstellern im Druckwunder und benutzen Sie den Tupperware-Dichtungsring nicht in anderen Produkten.
- Verändern Sie niemals alle oder einzelne Teile des Druckwunders, besonders nicht die Teile des Sicherheitssystems (s. S. 3, Nr. 1, 2, 3, 5, 6, 7). Halten Sie vor allem scharfe Gegenstände vom Sicherheitssystem fern.
- Das Druckwunder ist ausschließlich zum Druckgaren in der Mikrowelle geeignet. Es eignet sich nicht zum Garen in der Mikrowelle ohne Dampfdruck. Verwenden Sie keine automatischen Programme zum Garen in der Mikrowelle. Stellen Sie außerdem sicher, dass der Grill zu keiner Zeit eingeschaltet ist oder zugeschaltet wird.
- Das Druckwunder ist nicht zum alleinigen Kochen von Lebensmitteln wie: Preiselbeeren, Rhabarber, Graupen, Haferflocken oder sonstiges Getreide, Spalterbsen und Teigwaren aller Art geeignet. Diese Lebensmittel neigen sehr zum Aufschäumen und Spritzen und verstopfen die Druckablassvorrichtungen.

- Verwenden Sie das Druckwunder nie in Kombination mit anderen Behältern oder Gegenständen im Behälter.
- Schwenken Sie das Druckwunder grundsätzlich vor jedem Öffnen, damit keine Dampfblasen aufspritzen und Sie sich nicht verbrühen.
- Nicht für medizinische Zwecke, wie beispielsweise zum Sterilisieren, verwenden.
- Benutzen Sie das Druckwunder nicht, wenn Teile davon fehlen, beschädigt oder deformiert sind.

Aufbewahrung

Bewahren Sie das Druckwunder immer geöffnet auf.

- Drehen Sie den Deckel für eine kompakte Aufbewahrung um und stellen Sie den Behälter darauf.
- Lassen Sie das Druckanzeigeventil mit Druckanzeiger, das Druckregelventil, den Dichtungsring aus Silikon und den Sicherheitsbügel mit Pin am Deckel montiert.

Reinigung

- Alle Teile sind für die Reinigung in der Spülmaschine geeignet.
- Lassen Sie die Sicherheitsvorrichtungen nie in Kontakt mit scharfen Gegenständen kommen.
- Bei besonders hartnäckigen Verschmutzungen weichen Sie den Behälter kurz in warmer Seifenlauge ein.
- Verwenden Sie keine rauen Scheuerschwämme oder aggressiven Reiniger, da sie das Druckwunder zerkratzen könnten.
- Farbintensive oder gewürzte Speisen, wie Curry oder Tomaten, können Verfärbungen hinterlassen. Verfärbungen beeinträchtigen nicht die Leistung des Druckwunders und fallen nicht unter die Tupperware-Garantie.

Reinigen Sie den Dichtungsring aus Silikon bei Bedarf in der Spülmaschine mit einem Intensivprogramm bei 75 °C.

Rezepte

- 8 _ Linsensuppe mit Balsamico
- 10 _ Risotto mit grünem Spargel
- 12 _ Reisfleisch
- 14 _ Chili con Carne
- 16 _ Curry Huhn
- 18 _ Schinkenfleckerl
- 20 _ Gefüllte Paprika
- 22 _ Szegediner Krautfleisch
- 24 _ Putenroulade mit Mango
- 26 _ Rindsschnitzel
- 28 _ Vanille-Risotto mit Pfirsichen
- 30 _ Rotweibirnen
- 32 _ Kiwimarmelade



Linsensuppe mit Balsamico

Zutaten

- 130 g Linsen getrocknet
- 300 g Kartoffeln, geschält und gewürfelt
- 60 g Speckwürfel
- ½ Zwiebel
- ½ Karotte gewürfelt
- 50 g Zeller gewürfelt
- ¼ Lauch, in feine Ringe geschnitten
- 1 EL Tomatenmark
- 1 l Gemüsesuppe (Würfel)
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- etwas Majoran, Thymian, Maggikraut
- 2 Paar Debreziner, geschnitten oder
- 100 g Geselchtes in Würfel geschnitten
- 1 Schuss Balsamico dunkel

Zubereitung

Alle Zutaten, ausgenommen dem Balsamico, ins **Druckwunder** geben, durchmischen und in der Mikrowelle bei 800 Watt 25 Minuten garen.

In der Mikrowelle 10 Minuten rasten lassen, bis das Druckanzeigeventil unten ist.

Suppe abschmecken und mit einem Schuss Balsamico abrunden.





Risotto mit grünem Spargel

Zutaten

- 300 g Risottoreis
- ½ Zwiebel
- 500 g grüner Spargel
- etwas Butter
- 500 ml Suppe (Würfel)
- 100 ml Weißwein
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- etwas geriebenen Parmesan

Zubereitung

Reis waschen bis das Wasser klar ist.

Zwiebel im **Speedy Boy** klein hacken und den Spargel in kleine Stücke schneiden.

Alle Zutaten in das **Druckwunder** geben und gut vermischen.

Druckwunder verschließen und in der Mikrowelle 18 Minuten bei 800 Watt garen.

Anschließend in der Mikrowelle 10 Minuten rasten lassen, bis das Druckanzeigeventil unten ist.

Zum Schluss gut durchrühren und mit geriebenem Parmesan servieren.





Reisfleisch

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 rote Paprika
- 2 kl. Tassen Langkornreis (400 ml)
- 4 kl. Tassen heißes Wasser (800 ml)
- 3 große eingebeizte Grill-Koteletts (ca. 500 g)
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Oregano
- 2 EL Paprika edelsüß
- Suppenwürze
- 1 Spritzer Essig
- Kräuter zum Garnieren

Zubereitung

Reis waschen bis das Wasser klar ist.

Zwiebel im **Speedy Boy** hacken, Paprika und Fleisch in kleine Würfel schneiden.

Alle Zutaten in das **Druckwunder** geben und gut vermischen. Darauf achten, dass das Fleisch bedeckt ist.

Druckwunder verschließen und 20 Minuten bei 800 Watt in der Mikrowelle garen.

Anschließend in der Mikrowelle 10 Minuten rasten lassen, bis das Druckanzeigeventil unten ist.

Zum Schluss gut durchrühren und mit Kräutern bestreut servieren.





Chili con Carne

Zutaten

- 400 g Rindfleisch (weißes Scherzel)
- 1 kleine Dose rote Bohnen
- 1 kleine Dose Mais
- 1 kleine Dose weiße Bohnen
- 500 g Tomatenstücke (Pkg.)
- 1 roter Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Paprika edelsüß
- 50 ml Suppe (Würfel)
- 1 Chilischote
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Fleisch und Paprika klein schneiden. Zwiebel, Chilischote und Knoblauch im **Speedy Boy** hacken.

Alle Zutaten ins **Druckwunder** geben und in der Mikrowelle bei 800 Watt 25 Minuten garen.

Anschließend 10 Minuten rasten lassen, bis das Druckanzeigeventil unten ist.

Chili durchrühren und abschmecken.

Tipps:

Mit frischem Weißbrot oder Nachos servieren.





Curry Huhn

Zutaten

- 4 Hühnerfilets
- 2 kl. Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- etwas Ingwer
- 1 Zwiebel
- 70 g Bambussprossen
- 200 ml Kokosmilch
- 1 ½ TL Curry
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 75 ml Suppe (Würfel)
- ½ TL Maizena

Zubereitung

Karotten in Scheiben oder mit dem **Julienneinsatz** vom **Küchenstar** in Streifen hobeln.

Ingwer, Knoblauch und Zwiebel im **Extra Chef** fein hacken.

Das Hühnerfilet im Ganzen in das **Druckwunder** geben und die restlichen Zutaten beimengen.

In der Mikrowelle 17 Minuten bei 800 Watt garen.

Anschließend in der Mikrowelle 10 Minuten rasten lassen, bis das Druckanzeigeventil unten ist.

Das Fleisch heraus heben und in gleichmäßige Scheiben schneiden.

Saft mit Maizena binden und mit dem Filet servieren.

Tipp:

Die Sauce mit etwas Limettensaft verfeinern.





Schinkenfleckerl

Zutaten

- 250 g Fleckerl (roh)
- 150 g Schinken oder Geselchtes
- 1 Zwiebel
- 100 g geriebenen Käse (Sorte nach Belieben)
- 1 Flasche „Rama Cremefine zum Kochen“
- 1/8 l Wasser
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- etwas Suppenwürze
- Kräuter nach Wahl

Zubereitung

Zwiebel und Schinken im **Extra Chef** hacken.

Alle Zutaten in das **Druckwunder** geben und gut vermischen.

Druckwunder verschließen und in der Mikrowelle 18 Minuten bei 600 Watt garen.

Anschließend in der Mikrowelle 10 Minuten rasten lassen, bis das Druckanzeigeventil unten ist.

Gut durchrühren und mit Kräutern bestreut servieren.





Gefüllte Paprika

Zutaten

- 500 g gemischtes Faschiertes
- 4 bunte Paprika
- 1 großer Zwiebel
- 100 g gekochter Reis
- 1 Ei
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 2 TL Paprika edelsüß
- 500 ml passierte Tomaten (Packung)
- 150 ml Suppe (Würfel)
- etwas Maizena zum Binden

Zubereitung

Zwiebel im **Speedy Boy** klein hacken.
Die Paprika waschen, einen „Deckel“ abschneiden und die Kerne entfernen.

Faschiertes mit Reis, Zwiebel, Ei, Salz, Pfeffer und Paprikapulver gut vermischen. Die Fleischmasse in die Paprika füllen und den „Paprikadeckel“ wieder oben aufsetzen.

Die Paprika in das **Druckwunder** stellen und die Tomatensauce samt der Suppe dazu geben.

Druckwunder verschließen und in der Mikrowelle 30 Minuten bei 800 Watt garen.

Anschließend in der Mikrowelle 10 Minuten rasten lassen, bis das Druckanzeigeventil unten ist.

Die Sauce bei Bedarf mit Maizena binden.

Tipp:

Mit Reis oder Salzkartoffeln servieren.





Szegediner Krautfleisch

Zutaten

- 500 g Sauerkraut
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Schmalz
- 400 g Schweinsschulter in kleine Würfel geschnitten
- 1 mehliges Kartoffel
- 2 geh. EL Paprika edelsüß
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Kristallzucker
- 1 Spritzer Essig
- 250 ml Wasser
- etwas gemahlener Kümmel
- Suppenwürze nach Belieben
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Sauerkraut wenn nötig abspülen.

Zwiebel und Knoblauch im **Extra Chef** hacken und mit den Fleischwürfeln in das **Druckwunder** geben.

Kartoffel schälen, im **Extra Chef** fein hacken und ebenfalls untermengen. Darauf achten, dass das Fleisch vom Kraut bedeckt ist.

Druckwunder verschließen und bei 800 Watt 28 Minuten in der Mikrowelle garen.

Anschließend 15 Minuten in der Mikrowelle rasten lassen, bis das Druckanzeigeventil unten ist. Krautfleisch durchrühren und servieren.

Tipp:

Mit einem Esslöffel Sauerrahm verfeinern.





Putenroulade mit Mango

Zutaten

- 4 Putenschnitzel
- 100 g Schafskäse
- 2 Stangen Jungzwiebel
- 100 g Blattspinat (TK) aufgetaut
- 1 Mango
- 2 TL Senf
- 2 Schalotten
- Saft einer Limette
- 200 ml Suppe (Würfel)
- 100 ml Obers
- 50 g Butter (kalt)
- Bandnudeln oder Spiralen als Beilage
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- Zahnstocher oder Rouladen-Klammern
- etwas Maizena



Zubereitung

Die Putenschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schafskäse zerbröseln.

Die Jungzwiebel in feine Ringe schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und im **Extra Chef** klein hacken. Die Hälfte der Mango mit den Jungzwiebelringen, dem Schafskäse und dem Senf in einer Schüssel vermischen.

Die Spinatblätter auf das Putenfleisch legen. Die Mango-Käse-Füllung darauf verteilen und das Fleisch zu Rouladen einrollen. Mit Zahnstochern oder Rouladen-Klammern fixieren.

Die Schalotten fein hacken und samt den Rouladen in das **Druckwunder** geben, mit der Suppe aufgießen.

Druckwunder verschließen, 15 Minuten in der Mikrowelle bei 800 Watt garen und anschließend noch 10 Minuten rasten lassen, bis das Druckanzeigeventil unten ist.

Die Rouladen aus der Sauce nehmen und warmstellen. Die Sauce mit dem Stabmixer pürieren, mit Obers, Butter, Salz, Pfeffer und Limettensaft verfeinern und eventuell mit Maizena binden.

Die Rouladen schräg halbieren. Die restlichen, frischen Mangostücke unter die Sauce rühren. Die Rouladen mit den Nudeln und der Sauce servieren.



Rindsschnitzel

Zutaten

- 400 g Rostbraten in Scheiben
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Kapern
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Senf
- 50 ml „Rama Cremefine zum Kochen“
- 50 ml Rotwein
- 150 ml Suppe (Würfel)
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- etwas Mehl

Zubereitung

Fleisch salzen, pfeffern, leicht in Mehl wenden und in das **Druckwunder** legen. Die Zwiebeln in Ringe schneiden oder im **Speedy Boy** hacken und über das Fleisch geben.

Restliche Zutaten im **Shake It 350 ml** vermischen und vorsichtig über das Fleisch gießen.

Druckwunder verschließen und in der Mikrowelle 25 Minuten bei 800 Watt garen.

Anschließend in der Mikrowelle 10 Minuten rasten lassen, bis das Druckanzeigeventil unten ist.

Gericht durchrühren, abschmecken und mit Salzkartoffeln oder frischem Brot servieren.





Vanille-Risotto mit Pfirsichen

Zutaten

- 200 g Risottoreis
- 600 ml Milch
- 1 Prise Salz
- 1 Vanilleschote
- 30 g Zucker
- 3 Pfirsiche frisch oder aus der Dose, geschnitten
- 150 g Vanillejoghurt

Zubereitung

Reis waschen bis das Wasser klar ist. Mit Milch, Salz, Zucker und dem Mark der Vanilleschote in das **Druckwunder** geben. Gut verrühren.

Druckwunder verschließen und 20 Minuten bei 800 Watt in der Mikrowelle garen.

Anschließend in der Mikrowelle noch 7 Minuten rasten lassen, bis das Druckanzeigeventil unten ist.

Danach das Vanillejoghurt und die klein geschnittenen Pfirsiche unterrühren.

Tipp:

Das Risotto kann alternativ auch mit Mango (oder Obst nach Belieben) und einer Mischung aus 300 ml Milch und 300 ml Kokosmilch zubereitet werden.





Rotweibirnen

Zutaten

- 6 mittelgroße, feste Birnen
- 140 g Zucker
- 1 Zimtstange
- 2 Gewürznelken
- 750 ml Rotwein
- 1 Pkg. Vanillepuddingpulver
- 1 Pkg. Vanilleeis

Fülle:

- 50 g geriebene Walnüsse
- 3 EL geschlagenes Obers
- 1 EL Staubzucker
- 1 TL Vanillezucker
- 1 Schuss Rum

Zubereitung

Birnen schälen und mit einem Apfelausstecher entkernen.

Birnen in das **Druckwunder** legen. Rotwein, Zucker, Zimt und Nelken in der **Micro-Chef Kanne 1 l** vermischen, bei 900 Watt 6 Minuten in der Mikrowelle aufkochen und über die Birnen gießen. Die Birnen sollten fast ganz mit Flüssigkeit bedeckt sein. Ansonsten noch mit Wein oder Wasser aufgießen.

Druckwunder verschließen und 15 Minuten bei 800 Watt in der Mikrowelle garen. Anschließend in der Mikrowelle 10 Minuten rasten lassen, bis das Druckanzeigventil unten ist.

Birnen aus dem Sud nehmen. Vom Sud 500 ml abmessen, mit dem Puddingpulver in der **Micro-Chef Kanne 1 l** verrühren und ca. 5 Minuten einkochen, dabei alle 2 Minuten umrühren.

Die Zutaten für die Fülle verrühren und die Birnen damit füllen. Mit der Sauce überziehen und mit Vanilleeis servieren.





Kiwimarmelade

Zutaten

- 1 kg Kiwi
- 1 Orange
- 1 Zitrone
- ½ kg Gelierzucker (2:1)

Zubereitung

Zitrone und Orange mit der **Küchenperle** auspressen.

Die Kiwis schälen, klein schneiden und in eine Schüssel geben. Orangen und Zitronensaft dazu gießen und Gelierzucker unterrühren. Die Mischung mindestens 12 Stunden ziehen lassen.

Im **Extra Chef** alles gut zerkleinern und in das **Druckwunder** füllen.

In der Mikrowelle 12 Minuten bei 800 Watt garen. Anschließend in der Mikrowelle 10 Minuten rasten lassen, bis das Druckanzeigeventil unten ist.

Marmelade durchrühren und sofort in saubere Schraubgläser abfüllen.

Tipp:

Die Marmelade vor dem Abfüllen mit einem Schuss Cointreau verfeinern.





Das sagen unsere Tupperware-BeraterInnen über das Druckwunder

„Das Druckwunder ist einfach ein supertolles Produkt! Zeitsparend, pflegeleicht, ... einfach SPITZE!“

„Ich habe schon viele Rezepte gekocht, das Druckwunder ist eine geniale Idee von Tupperware!“

„Ich bin einfach begeistert! Die Handhabung und die Kochergebnisse sind ganz toll!“

„Für mich als berufstätige Mutter muss es oft schnell in der Küche gehen und da ist das Druckwunder die beste Unterstützung!“

„Mit dem Druckwunder macht Kochen so richtig Spaß!“

„Ich finde das Druckwunder gigantisch und bin wahnsinnig begeistert davon. Der Zeitaufwand ist so minimal und es ist das optimale Produkt für jeden der nicht viel Zeit zum Kochen hat und trotzdem gesund essen will.“





Tupperware®



Impressum:

© Tupperware Österreich GmbH | tupperware.at
2. Auflage 2016

Fotografie: Sonja Priller | PHOTOGRAPHY | sonjapriller.com
Foodstyling: Franz Karner | foodworx.at
Projektleitung: Claudia Killian | Tupperware Österreich
Layout & Produktion: Susanne Kolb | Tupperware Österreich