

# *Erste Schritte*

INSTANT™ **12-TASSEN-  
REISKOCHER + DAMPFGARER**  
BENUTZERHANDBUCH

Instant™

# Herzlich willkommen!

zu Ihrem neuen Instant™ Reiskocher + Dampfgarer!

Willkommen in der Welt der Instant Chefs bei Ihnen zu Hause. Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem kulinarischen Weg in die Welt der Instant Brands zu unterstützen! Wir hoffen, dass Sie sich in Ihren Reiskocher verlieben und mit ihm in den kommenden Jahren in Ihrer Küche viel Freude haben werden.

## Legen Sie mit Ihrer Reiskocher + Dampfgarer



### Scannen und loslegen!

Um Ihr Kocherlebnis mit Instant so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir für Sie 4 einfache Schritte mit Anleitungsvideos zusammengestellt. Scannen Sie den QR-Code und folgen Sie den Schritten, um im Handumdrehen ein Instant-Chef zu werden!

[www.instantbrands.co.uk/get-started](http://www.instantbrands.co.uk/get-started)



Laden Sie die **Instant Brands® Connect App** herunter, um auf über 100 Rezeptideen zuzugreifen.



Besuchen Sie für Anleitungsvideos und Rezeptinspirationen den **YouTube-Kanal von Instant Brands UK**.



Schließen Sie sich der **Instant Pot Facebook Community** an, und lassen Sie sich von dieser aktiven Gruppe von Instant-Köchen mit Kochtipps, Tricks und Rezepten inspirieren!

### ⚠️ WARNING

Bevor Sie Ihren neuen Reiskocher + Dampfgarer in Betrieb nehmen, lesen Sie bitte alle Anweisungen, einschließlich des Sicherheits- und Garantiedokuments. Die Nichtbeachtung der Sicherheitsvorkehrungen und Anweisungen kann zu Personen- und/oder Sachschäden führen.

## CONTENTS

WICHTIG SICHERHEITSVORKEHRUNGEN	2
WAS ENTHÄLT DIE VERPACKUNG?	6
VERWENDUNG DES REISKOCHERS + DAMPFGARERS	8
ERSTE INBETRIEBNAHME	10
VERWENDUNG DES DECKELS	11
WEISSER ODER BRAUNER REIS	12
CarbReduce™	14
DAMPFGAREN	16
SCHONGAREN	18
SAUTIEREN	20
WARMHALTEN	22
GARTABELLE FÜR GETREIDE	23
STEAM (DAMPFGAREN) ZEITTABELLE	24
FEHLERSUCHE	25
REINIGUNG	26
ERFAHREN SIE MEHR	27
GARANTIE	28
CarbReduce™ STUDIE	30

# **WICHTIG SICHERHEITSVORKEHRUNGEN**

## **WARNUNG**

# LESEN SIE ALLE ANWEISUNGEN

### **Aufstellen**

- **RICHTIG** Stellen Sie das Gerät nur auf eine Arbeitsplatte. Betreiben Sie das Gerät immer auf einer stabilen, nicht brennbaren, ebenen Fläche.
- **RICHTIG** Vergewissern Sie sich, dass alle Teile trocken und frei von Essensresten sind, bevor Sie den Kochtopf auf das Unterteil des Kochers stellen.
- **NICHT** das Gerät auf oder in die Nähe eines heißen Gas- oder Elektroherds oder eines beheizten Ofens stellen.
- **NICHT** das Gerät in der Nähe von Wasser oder Flammen verwenden.
- **NICHT** im Freien verwenden. Vor direkter Sonneneinstrahlung schützen.
- **NICHT** auf etwas stellen, das die Lüftungsschlitze an der Unterseite des Geräts blockieren könnte.

### **Allgemeiner Gebrauch**

Der herausnehmbare Kochtopf wird während des Gebrauchs extrem heiß und kann sehr schwer sein, wenn er mit Zutaten gefüllt ist.

- **RICHTIG** Verwenden Sie Ofenhandschuhe, wenn Sie mit dem Innenkochtopf und dem CarbReduce™-Korb hantieren und Zubehör entfernen.
- **RICHTIG** Stellen Sie heißes Zubehör auf eine hitzebeständige Oberfläche oder Kochplatte.
- **RICHTIG** Seien Sie vorsichtig, wenn Sie den Kochtopf oder CarbReduce™-Korb vom Unterteil des Kochers nehmen, um Verbrennungen zu vermeiden.
- **RICHTIG** Seien Sie äußerst vorsichtig, wenn der Kochtopf und CarbReduce™-Korb heiße Lebensmittel, heißes Öl oder andere heiße Flüssigkeiten enthält.
- **NICHT** das Gerät ohne eingesetzten herausnehmbaren Innenkochtopf oder CarbReduce™-Korb verwenden.

## **⚠️ WARNUNG**

- **NICHT** während oder unmittelbar nach dem Kochen das Metallteil des Deckels, die heißen Oberflächen des Geräts oder die Zubehörteile berühren, da diese heiß sind. Fassen Sie zum Tragen oder Bewegen nur die seitlichen Griffe an.
- **NICHT** dieses Gerät zum Frittieren oder Frittieren unter Druck verwenden.
- **NICHT** das Gerät bewegen, während es in Betrieb ist. Seien Sie äußerst vorsichtig, wenn Sie heißes Fett entsorgen.
- **NICHT** Kindern oder Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten erlauben, dieses Gerät zu bedienen. Strenge Aufsicht ist notwendig, wenn sich irgendein Gerät in der Nähe von Kindern und Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten befindet oder von ihnen verwendet wird. Kinder sollten nicht mit diesem Gerät spielen.
- Benutzen Sie das Gerät ausschließlich im Haushalt. Es ist nicht für den gewerblichen Gebrauch bestimmt.
- **NICHT** das Gerät während des Betriebs unbeaufsichtigt lassen. Die Oberfläche des Heizelements weist nach dem Gebrauch eine Restwärme auf.

### **Zubehör**

- **RICHTIG** Verwenden Sie nur von Instant Brands autorisierte Zubehörteile. Teile oder Zubehörteile zu verwenden, die nicht vom Hersteller empfohlen werden, kann zu Verletzungs-, Brand- oder Stromschlaggefahr führen.
- **RICHTIG** Ersetzen Sie die innere Deckelabdeckung nur durch eine für den Instant Pot zugelassene innere Deckelabdeckung, um Verletzungen und Schäden am Gerät zu vermeiden.
- **NICHT** das mitgelieferte Zubehör in einer Mikrowelle, einem Toaster, einem Umluftofen oder einem konventionellen Ofen oder auf einem Cerankochfeld, einem Elektroherd, einem Gasherd oder einem Außengrill verwenden.

### **Pflege und Aufbewahrung**

- **RICHTIG** Lassen Sie das Gerät, bevor Sie es reinigen oder aufbewahren, auf Raumtemperatur abkühlen.
- **NICHT** irgendwelche anderen Materialien als den Kochtopf im Kocherunterteil aufbewahren, wenn sie nicht gebraucht werden.
- **NICHT** brennbare Materialien wie Papier, Karton, Kunststoff, Styropor oder Holz in das Kocherunterteil legen. Vermeiden Sie es, etwas auf dem Anschluss zu verschütten.

## **WARNUNG**

### Netzkabel

Ein kurzes Netzkabel wird verwendet, um das Risiko zu reduzieren, dass Kinder nach dem Kabel greifen, sich darin verfangen oder über ein längeres Kabel stolpern.

**WARNUNG:** Verschüttete Lebensmittel können zu schweren Verbrennungen führen. Halten Sie das Gerät und die Kabel von Kindern fern. Legen Sie das Kabel niemals über die Kante der Arbeitsplatte, verwenden Sie niemals eine Steckdose unter der Arbeitsplatte und benutzen Sie für das Kabel niemals ein Verlängerungskabel.

- **NICHT** das Netzkabel in Berührung mit heißen Oberflächen oder offenen Flammen kommen lassen, dies schließt die Herdplatte mit ein.
- **NICHT** mit Stromwandlern oder Adaptern, Zeitschaltuhren oder separaten Fernbedienungssystemen verwenden. Dieses Gerät hat einen geerdeten Stecker. Um das Risiko eines Stromschlags zu verringern: Das Netzkabel **NUR** in eine geerdete Steckdose stecken.
- **NICHT** den Erdleiter entfernen.
- Wenn das Gerät über ein abnehmbares Netzkabel verfügt: Um das Gerät mit einer Stromquelle zu verbinden, stecken Sie immer zuerst das Netzkabel in das Gerät ein und erst dann in die Steckdose. If the unit includes a detachable power cord:

### Elektrowarnung

Die Kocherplatte enthält Elektrobauteile, die eine Stromschlaggefahr darstellen. Bei Nichtbeachtung dieser Anweisungen kann es zu einem Stromschlag kommen.

Zum Schutz vor einem Stromschlag:

- Um die Verbindung zu trennen, wählen Sie **Cancel (Abbrechen)** und ziehen dann den Stecker aus der Stromquelle. Ziehen Sie immer den Netzstecker, wenn Sie das Gerät nicht verwenden, dies gilt auch für die Reinigung und wenn Sie Teile oder Zubehör entfernen oder hinzufügen. Beim Herausziehen aus der Steckdose fassen Sie den Stecker an. Ziehen Sie niemals am Netzkabel.
- **RICHTIG** Überprüfen Sie das Gerät und das Netzkabel regelmäßig.
- **NICHT** das Gerät in Betrieb nehmen, wenn das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt ist oder wenn das Gerät eine Funktionsstörung aufweist, fallen gelassen oder auf irgendeine Weise beschädigt wurde. Wenn Sie Hilfe benötigen, wenden Sie sich per E-Mail an **UKSupport@instantbrands.com** (wenn Sie sich in Großbritannien befinden) oder **EUSupport@instantbrands.com**

## **⚠️ WARNUNG**

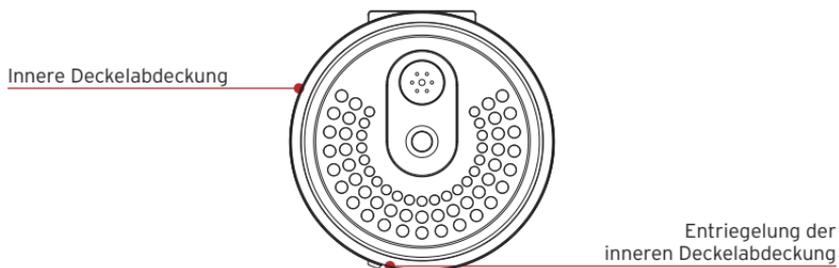
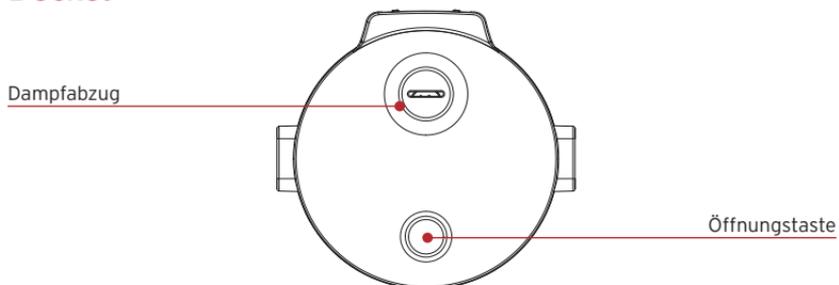
(wenn Sie sich in der EU befinden) oder per Telefon an  
**+44 (0) 3331230051**.

- **NICHT** versuchen, Bauteile des Geräts zu reparieren, auszutauschen oder zu ändern, da dies zu Stromschlägen, Bränden, Verletzungen führen kann und die Garantie ungültig machen wird.
- **NICHT** die Sicherheitsmechanismen manipulieren, da dies zu Personen- oder Sachschäden führen kann.
- **NICHT** Flüssigkeiten oder Lebensmittel irgendwelcher Art ohne den Innenkochtopf in das Kocherunterteil geben.
- **NICHT** das Netzkabel, den Stecker oder das Gerät in Wasser oder andere Flüssigkeiten tauchen.
- **NICHT** das Gerät an anderen Stromnetzen als 220-240 V ~ 50-60 Hz verwenden.
- **NICHT** das Gerät reinigen, indem Sie es unter einem Wasserhahn abspülen.

**DIESE ANLEITUNG  
AUFBEWAHREN**

# WAS ENTHÄLT DIE VERPACKUNG?

## Deckel

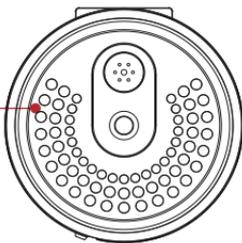


## Gehäuse

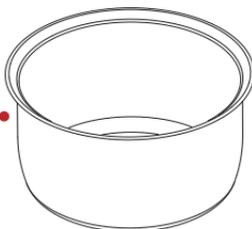


## Teile + Zubehör

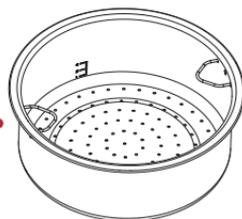
Innere Deckelabdeckung



Keramisch beschichteter  
Antihaft-Gartopf



Dämpfkorb aus  
rostfreiem Stahl



Messbecher



Reislöffel



*Die Abbildungen dienen nur als Referenz und können vom tatsächlichen Produkt abweichen.*

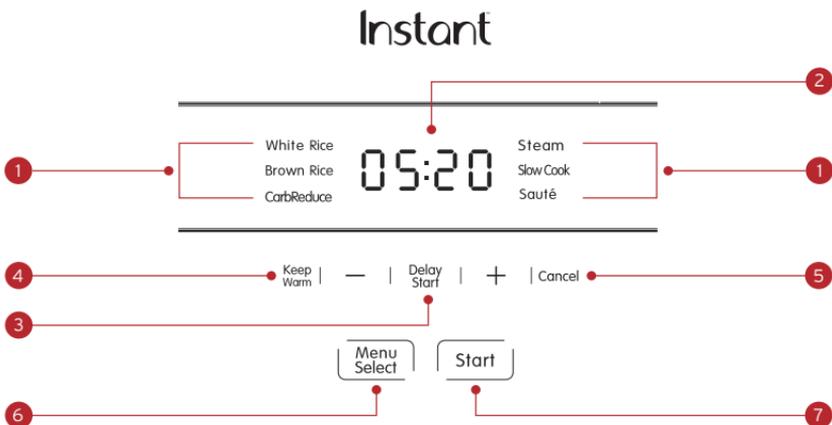
## Denken Sie daran, zu recyceln!

Wir haben diese Verpackung unter dem Aspekt der Nachhaltigkeit entworfen. Bitte recyceln Sie alles, was an Ihrem Wohnort recycelt werden kann.

# VERWENDUNG DES REISKOCHERS + DAMPFGARERS

## Bedienfeld

Wir haben das Bedienfeld so ausgelegt, dass es einfach zu bedienen und leicht zu lesen ist.



1. Smart-Programm-Einstellungen
2. Zeit
  - Garzeit
  - Verzögerungszeit
  - Warmhaltezeit
3. Delay Start (Startverzögerung)
  - Zeigt an, dass die Startverzögerung „Delay Start“ aktiv ist
4. Keep Warm (Warmhalten)
  - Zeigt an, dass Warmhalten, „Keep Warm“, aktiv ist
5. Cancel (Abbrechen)
6. Menu (Menü-Auswahl)
7. Start (Starten)

## Verzögerung des Garbeginns

Sie können eine Startverzögerung von mindestens 10 Minuten und maximal 24 Stunden einstellen.

1. Wählen Sie ein Smart-Programm aus und drücken Sie dann auf **Delay Start**.
2. Wenn der Timer blinkt, drücken Sie + oder -, um die Minuten einzustellen (in 10-Minuten-Schritten), und drücken Sie zur Auswahl Start.
3. Die Startverzögerung beginnt automatisch und der Timer zählt abwärts.
4. Wenn die Startverzögerung endet, beginnt das Smart-Programm.

## Garvorgang abbrechen

Durch Drücken auf **Cancel** können Sie den Garvorgang jederzeit abbrechen.

# ERSTE INBETRIEBNAHME

## Auspacken

1. Nehmen Sie Ihren neuen Reiskocher + Dampfgarer aus der Verpackung.
2. Entfernen Sie das im und um den Kocher befindliche Verpackungsmaterial.
3. Vergewissern Sie sich, dass alle Zubehörteile aus dem Inneren des Garraums entfernt wurden.
4. Die Sicherheitswarnaufkleber und das Typenschild dürfen **NICHT** vom Kocher entfernt werden.

## Vor Gebrauch reinigen

1. Wischen Sie das Innere mit einem feuchten Tuch ab. Verwenden Sie zum Trocknen ein sauberes, weiches Tuch.
2. Waschen Sie das Zubehör mit heißem Wasser und Spülmittel oder spülen Sie es im oberen Korb der Spülmaschine. Mit warmem, klarem Wasser abspülen und mit einem weichen Tuch abtrocknen.

## Platzierung

1. Stellen Sie den Kocher auf eine stabile, ebene Fläche, fern von brennbarem Material und externen Wärmequellen. Stellen Sie das Gerät **NICHT** auf ein anderes Gerät.
2. Achten Sie darauf, dass über und um das Gerät herum mindestens 13 cm Platz ist, um einen ausreichenden Luftstrom zu gewährleisten.

## Einschalten

1. Schließen Sie das Gerät an eine Steckdose an. Das Bedienfeld leuchtet auf.

# VERWENDUNG DES DECKELS

## So schließen Sie den Deckel

Drücken Sie den Deckel leicht nach unten, bis er spürbar einrastet. Wenn Sie zu fest oder zu schnell drücken, springt der Deckel wieder auf.

## So öffnen Sie den Deckel

Drücken Sie nach Beendigung des Garvorgangs den Knopf auf der Oberseite des Deckels, um ihn zu öffnen.

*Den Deckel NICHT während des Garvorgangs öffnen, da heißer Dampf zu Verbrennungen führen kann.*

## Über die innere Deckelabdeckung

Die innere Deckelabdeckung ist zur einfachen Reinigung abnehmbar. Beim Garen muss die Abdeckung auf dem Deckel angebracht sein.

- Um die Abdeckung zu entfernen, drücken Sie die Entriegelungstaste und die Abdeckung springt ab.
- Um die Abdeckung wieder anzubringen, setzen Sie die flache Kante der Abdeckung in den Schlitz und drücken Sie die Abdeckung auf den Innendeckel, bis sie einrastet

## Über die Kondensatrinne

Während des Garvorgangs kondensiert der Dampf, und das Kondenswasser sammelt sich in der Rinne am Gehäuse. Öffnen Sie den Deckel nach dem Garvorgang langsam, um ein Verschütten zu vermeiden. Wenn Sie den Deckel öffnen, fließt das Kondenswasser in den Sammelraum. Sie können es verdunsten lassen oder mit einem Papiertuch abwischen.

### **⚠️ WARNUNG**

**HEISSE OBERFLÄCHEN** Um einen elektrischen Schlag oder Verletzungen zu vermeiden, ziehen Sie vor der Reinigung den Netzstecker.

Tauchen Sie das Netzkabel, den Stecker oder das Gerät **NICHT** in Wasser oder andere Flüssigkeiten ein, da dies zu einem Stromschlag oder Verletzungen führen kann

## WEISSER ODER BRAUNER REIS

Die Programme „White Rice“ (weißer Reis) und „Brown Rice“ (brauner Reis) garen den Reis schnell und gleichmäßig und passen die Garzeiten automatisch an die Menge des Reises im Gartopf an.

Wählen Sie aus diesen Smart-Programmen aus:

Programm	Garzeit	Min. Trocken-reis	Max. Trocken-reis	Reis-Wasser-Verhältnis
White Rice (Weißer Reis)	5 Minuten (00:05)	1 Tasse*	4 Tassen*	1 Tasse Reis auf 1,5 Tassen Wasser
Brown Rice (Brauner Reis)	10 Minuten (00:10)	1 Tasse*	3 Tassen*	1 Tasse Reis auf 1,2 Tassen Wasser

*\* Bitte messen Sie den Reis in der mitgelieferten Reistasse und nicht in einem normalen Messbecher.*

### Andere Einstellungen

- Die automatische Warmhaltefunktion ist für beide Reisprogramme standardmäßig eingeschaltet.
- Die Startverzögerung ist für beide Reisprogramme verfügbar.

### So garen Sie Reis

1. Geben Sie den trockenen Reis und das Wasser in den Gartopf und setzen Sie den Gartopf in das Gehäuse ein.
2. Schließen Sie den Deckel.
3. Drücken Sie **Menu Select (Menü-Auswahl)** auf dem Bedienfeld; drücken Sie erneut, bis **White Rice** oder **Brown Rice** hervorgehoben ist.
4. Sie können das Garen verzögern, wenn Sie möchten. Drücken Sie auf **Delay Start** und dann auf + oder -, um die Verzögerungszeit auszuwählen.
5. Die Warmhaltefunktion ist standardmäßig EINGeschaltet.
6. Drücken Sie die **Taste Start**.

*Der Gar-Timer für weißen Reis beginnt in den letzten 5 Minuten des*

*Garzyklus herunterzählen, der Gar-Timer für braunen Reis beginnt in den letzten 10 Minuten des Garzyklus herunterzählen.*

*Sie können jederzeit auf **Cancel** drücken, um den Garvorgang zu beenden.*

## **Garvorgang beenden**

1. Wenn die Garzeit 00:00 erreicht, wird der Garvorgang beendet.
2. Die Warmhaltefunktion schaltet sich ein und auf dem Display erscheint **END**.
3. Drücken Sie auf **Cancel**, um die Warmhaltefunktion zu beenden, wenn Sie bereit sind, zu servieren.

## CarbReduce™

Das CarbReduce-Programm gart Reis und verwendet eine spezielle Technologie, um den Gehalt an Kohlenhydraten und Zucker zu reduzieren.

Programm	Gar-zeit	Min. Trockenreis	Max. Trockenreis	Getreide-Wasser-Verhältnis
CarbReduce	40 Minuten (00:40)	1 Tasse*	3 Tassen*	Verwenden Sie die Messmarkierungen im Korb für die zu garende Getreidemenge.

\* Bitte messen Sie den Reis in der mitgelieferten Reistasse und nicht in einem normalen Messbecher.

Die Kohlenhydratreduzierung wird optimiert, wenn Mengen von 2 [trockenen] Tassen oder weniger gegart werden. Um diesen Nutzen zu maximieren, empfehlen wir eine Menge von 1-2 Tassen (trocken), was 4-8 Portionen entspricht.

### Andere Einstellungen

- Die automatische Warmhaltefunktion ist für das CarbReduce-Programm standardmäßig auf EIN eingestellt.
- Für das CarbReduce-Programm ist ein verzögerter Start möglich.

### So garen Sie mit CarbReduce

1. Trockenen Reis in den CarbReduce-Dämpfkorb geben und den Korb in den Gartopf stellen.
2. Füllen Sie den Korb mit Wasser entsprechend den Messmarkierungen für die Menge des zu garenden Reises.
3. Schließen Sie den Deckel.
4. Drücken Sie **Menu Select (Menü-Auswahl)** auf dem Bedienfeld; drücken Sie erneut, bis CarbReduce hervorgehoben ist.
5. Sie können das Garen verzögern, wenn Sie möchten. Drücken Sie auf **Delay Start** und dann auf + oder -, um die Verzögerungszeit

auszuwählen.

6. Die Warmhaltefunktion ist standardmäßig EINGeschaltet.
7. Drücken Sie die **Taste Start**. Die Garzeit beginnt herunterzuzählen.

*Sie können jederzeit auf **Cancel** drücken, um den Garvorgang zu beenden.*

### **Garvorgang beenden**

1. Wenn die Garzeit 00:00 erreicht, wird der Garvorgang beendet.
2. Die Warmhaltefunktion schaltet sich ein und auf dem Display erscheint **END**.
3. Drücken Sie auf **Cancel**, um die Warmhaltefunktion zu beenden, wenn Sie bereit sind, zu servieren.

Die CarbReduce-Ergebnisse basieren auf 2 Tassen (ungegartem) weißem Langkornreis, braunem Langkornreis, weißem Kurzkornreis, Arborio-Reis und weißem Basmati-Reis unter Verwendung des empfohlenen Garverfahrens und Wasseranteils.

Die Ergebnisse können je nach Menge und verwendeter Reissorte variieren.

CarbReduce wird nicht für weißen Langkornreis in Mengen von mehr als 2 Tassen empfohlen, da die Kohlenhydratreduzierung vermindert ist.

# DAMPFGAREN

Das Dampf-Garprogramm „Steam“ gart die Speisen mit Dampf und ist besonders nützlich für Gemüse wie Brokkoli, Zucchini, Möhren und mehr.

Programm	Standard-Garzeit	Min. Garzeit	Max. Garzeit
Steam (Dampfgaren)	10 Minuten (00:10)	5 Minuten (00:05)	1 Stunde (01:00)

## Andere Einstellungen

- Die automatische Warmhaltefunktion ist für das Dampf-Garprogramm standardmäßig auf EIN eingestellt.
- Startverzögerung ist für das Dampf-Garprogramm verfügbar.

## So verwenden Sie das Dampf-Garprogramm

### Vorbereitung

Schneiden, hacken oder würzen Sie die Zutaten nach Ihrem Rezept..

### Garen

1. Füllen Sie Wasser (mindestens 1/2 Tasse, maximal bis knapp unter den CarbReduce-Dämpfkorb) in den Gartopf und setzen Sie ihn in das Gehäuse.
2. Geben Sie die Lebensmittel in den CarbReduce-Dämpfkorb, setzen Sie den Dämpfkorb in den Gartopf und diesen dann in das Gehäuse.
3. Schließen Sie den Deckel.
4. Drücken Sie **Menu Select (Menü-Auswahl)** auf dem Bedienfeld; drücken Sie erneut, bis **Steam (Dampfgaren)** hervorgehoben ist. Drücken Sie dann **Start**, um es auszuwählen.
5. Die Standard-Garzeit blinkt. Um sie auszuwählen, drücken Sie **Start**. Oder drücken Sie + oder -, um sie zu ändern, und drücken Sie dann **Start**, um sie auszuwählen. Die Garzeit beginnt herunterzuzählen.
6. Sie können das Garen verzögern, wenn Sie möchten. Drücken Sie

auf **Delay Start** und dann auf + oder -, um die Verzögerungszeit auszuwählen.

7. Die Warmhaltefunktion ist standardmäßig EINGeschaltet.

*Sie können jederzeit auf **Cancel** drücken, um den Garvorgang zu beenden.*

## Garvorgang beenden

1. Wenn die Garzeit 00:00 erreicht, wird der Garvorgang beendet.
2. Die Warmhaltefunktion schaltet sich ein und auf dem Display erscheint **END**.
3. Drücken Sie auf **Cancel**, um die Warmhaltefunktion zu beenden, wenn Sie bereit sind, zu servieren.

## SCHONGAREN

Mit dem Schongarprogramm „Slow Cook“ können Sie Ihre Lieblingsrezepte zum Schmoren und Dünsten zubereiten - so wie früher bei Oma.

Programm	Standard-Garzeit	Min. Garzeit	Max. Garzeit
Slow Cook (Schongaren)	6 Stunden (06:00)	30 Minuten (00:30)	24 Stunden (24:00)

### Andere Einstellungen

- Die automatische Warmhaltefunktion ist für das Programm „Slow Cook“ standardmäßig auf EIN eingestellt.
- Für das Programm Slow Cook ist ein verzögerter Start möglich.

### So verwenden Sie die Funktion Slow Cook

#### Vorbereitung

Schneiden, hacken, würzen oder marinieren Sie die Zutaten entsprechend Ihrem Rezept.

#### Garen

1. Geben Sie die Zutaten in den Gartopf und setzen Sie den Gartopf in das Gehäuse ein.
2. Schließen Sie den Deckel.
3. Drücken Sie **Menu Select (Menü-Auswahl)** auf dem Bedienfeld; drücken Sie erneut, bis **Slow Cook** hervorgehoben ist. Drücken Sie dann **Start**, um es auszuwählen.
4. Wenn Sie den Garvorgang verzögern möchten, drücken Sie auf **Delay Start**, bevor Sie auf **Start** drücken, und dann + oder -, um die Verzögerungszeit auszuwählen.
5. Die Standard-Garzeit blinkt. Um sie auszuwählen, drücken Sie **Start**. Oder drücken Sie + oder -, um sie zu ändern, und drücken Sie dann **Start**, um sie auszuwählen. Die Garzeit beginnt

herunterzuzählen.

6. Die Warmhaltefunktion ist standardmäßig EINGeschaltet.

*Sie können jederzeit auf **Cancel** drücken, um den Garvorgang zu beenden.*

## Garvorgang beenden

1. Wenn die Garzeit 00:00 erreicht, wird der Garvorgang beendet.
2. Die Warmhaltefunktion schaltet sich ein und auf dem Display erscheint **END**.
3. Drücken Sie auf **Cancel**, um die Warmhaltefunktion zu beenden, wenn Sie bereit sind, zu servieren.

# SAUTIEREN

Verwenden Sie das Programm „Sauté“ anstelle einer Bratpfanne oder eines Kochtopfs. Durch das Sautieren können Sie die Aromen Ihrer Speisen vertiefen oder Soßen köcheln, andicken oder reduzieren.

Programm	Standard-Garzeit	Min. Garzeit	Max. Garzeit
Sauté (Sautieren)	30 Minuten (00:30)	1 minute (00:01)	30 Minuten (00:30)

## Andere Einstellungen

- Die automatische Warmhaltefunktion ist standardmäßig AUSgeschaltet.
- Die Startverzögerung ist nicht verfügbar.

## So sautieren Sie

### Vorbereitung

Schneiden, hacken, würzen oder marinieren Sie die Zutaten entsprechend Ihrem Rezept.

### Garen

1. Setzen Sie den Gartopf in das Gehäuse ein.
2. Geben Sie Öl in den Gartopf und drücken Sie **Start**.
3. Drücken Sie **Menu Select (Menü-Auswahl)** auf dem Bedienfeld; drücken Sie erneut, bis **Sauté (Sautieren)** hervorgehoben ist. Drücken Sie dann **Start**, um es auszuwählen.
4. Die Standard-Garzeit blinkt. Um sie auszuwählen, drücken Sie **Start**. Oder drücken Sie + oder -, um sie zu ändern, und drücken Sie dann **Start**, um sie auszuwählen. Die Garzeit beginnt herunterzuzählen.

Sie können jederzeit auf **Cancel** drücken, um den Garvorgang zu beenden.

## Garvorgang beenden

1. Wenn die Garzeit 00:00 erreicht, wird der Garvorgang beendet.
2. Die Warmhaltefunktion ist standardmäßig AUSgeschaltet. Um sie zu benutzen, drücken Sie auf Cancel, wenn das Garprogramm Sauté beendet ist, und dann auf Keep Warm. Verwenden Sie + und -, um die Warmhaltezeit einzustellen.

## Sautieren vor dem Schongaren

Oft werden Sie Lebensmittel anbraten wollen, um sie vor dem Weitergaren zu bräunen.

1. Zutaten sautieren (Sauté).
2. Drücken Sie **Cancel**.

*Sie können den Gartopf jetzt ablöschen, bevor Sie auf **Slow Cook** umschalten (siehe **Ablöschen** unten)*

3. Wenn Sie bereit sind, beginnen Sie mit dem Schongaren.

## Ablöschen

Unter Ablöschen versteht man das Hinzufügen von Flüssigkeit zu einer heißen Pfanne, um alle köstlichen, karamellisierten Stücke, die am Boden haften, zu lösen.

1. Nehmen Sie die Speisen aus dem Gartopf.
2. Wasser, Brühe oder Wein hinzufügen.
3. Verwenden Sie einen Holzlöffel oder einen Silikonspatel, um die am Boden des Gartopfs feststehenden Speisen zu lösen.

# WARMHALTEN

Bei den meisten Smart-Programmen können Sie festlegen, dass sich die Funktion „Keep Warm“ (Warmhalten) nach dem Garen automatisch einschaltet. Sie können die Warmhaltefunktion auch zum Aufwärmen von Speisen verwenden.

## Warmhalten

1. Wenn der Garvorgang beendet ist, beginnt bei den meisten Programmen die Warmhaltefunktion.
2. Um die Warmhaltefunktion auszuschalten, drücken Sie auf **Cancel**.

## Aufwärmen

1. Stellen Sie den Gartopf mit den zu erwärmenden Speisen in das Gehäuse.
2. Drücken Sie einmal auf **Keep Warm**, um die Gartemperatur auf Niedrig zu stellen.
3. Oder drücken Sie zweimal auf **Keep Warm**, um die Gartemperatur auf Hoch zu stellen.
4. Die Standard-Warmhaltezeit blinkt. Um sie auszuwählen, drücken Sie **Start**. Drücken Sie + oder -, um sie zu ändern, und drücken Sie dann **Start**, um sie auszuwählen.
5. Um die Warmhaltefunktion auszuschalten, drücken Sie auf **Cancel**.

Programm	Standardzeit	Min. Zeit	Max. Zeit
Warmhalten	10 Stunden (10:00)	1 Stunde (01:00)	10 Stunden (10:00)

# GARTABELLE FÜR GETREIDE

## 12-Tassen-Reiskocher + Dampfgarer

Getreideart/ Korntyp	Garprogramm	3-4 Portionen			10-15 Portionen		
		Getreide- menge	Wasser- menge	Garzeit	Getreide- menge		Garzeit
Weißer Reis (Langkorn- reis)	White Rice	1 Tasse (Min.)	1 1/2 Tassen	32 min	4 Tassen (Max.)	6 Tassen	44 min
Brauner Reis	Brown Rice	1 Tasse (Min.)	1 1/4 Tassen	51 min	3 Tassen (Max.)	3 3/4 Tassen	1 hr 5 min
Quinoa	White Rice	1 Tasse (Min.)	1 1/2 Tassen	34 min	3 Tassen (Max.)	4 1/2 Tassen	45 min
Gerste (Gersten- grauen)	Brown Rice	1 Tasse (Min.)	2 Tassen	58 min	3 Tassen (Max.)	6 Tassen	1 hr 11 min
Bulgur (#3 gelber Bulgur)	Brown Rice	1 Tasse (Min.)	1 Tasse	43 min	3 Tassen (Max.)	3 Tassen	55 min
Roter Reis	Brown Rice	1 Tasse (Min.)	1 1/2 Tassen	56 min	3 Tassen (Max.)	4 1/2 Tassen	1 hr 5 min
Schwarzer Reis	Brown Rice	1 Tasse (Min.)	1 3/4 Tassen	57 min	3 Tassen (Max.)	5 1/4 Tassen	1 hr 4 min
Hirse	White Rice	1 Tasse (Min.)	2 Tassen	36 min	3 Tassen (Max.)	6 Tassen	42 min
Dinkel	Brown Rice	1 Tasse min)	1 1/2 Tassen	1 hr	3 Tassen (Max.)	4 1/2 Tassen	1 hr 9 min
Hafer (Hafer-flocken)	Steam <i>kein Dämpfkorb</i>	1 Tasse (Min.)	2 Tassen	12 min	3 Tassen (Max.)	6 Tassen	17 min
Mischgetreide	Brown Rice	1 Tasse (Min.)	1 1/2 Tassen	49 min	3 Tassen (Max.)	4 1/2 Tassen	51 min
Linsen (grün) Hinweis: Über- schüssiges Wasser nach dem Garen abgießen	Steam <i>kein Dämpfkorb</i>	1 Tasse (Min.)	2 Tassen	18-20 min	3 Tassen (Max.)	6 Tassen	27-30 min

*Hinweis: Zum Abmessen wird der mitgelieferte Messbecher verwendet, der 180 ml entspricht. Eine Überschreitung der maximalen Getreidemenge kann zu einem Überlaufen führen.*

## STEAM (DAMPFGAREN) ZEITTABELLE

In Ihrem Instant Reiskocher + Dampfgarer können Sie mehr als nur Reis zubereiten. Hier sind einige Zeitangaben für gängige Lebensmittel.

Lebensmittel	Vorbereitung	Menge (Mit 1 Tasse Wasser)	Garzeit
<b>Frisch</b>			
Spargel	Ganz	226 g	10-12 min
Weißer Frühkartoffeln	Ganz	226 g	20-22 min
Pak Choi	Hälften	226 g	13-5 min
Broccoli	Röschen	226 g	12-14 min
Kopfkohl	Geviertelt, in Keile geschnitten	454 g	25-30 min
Möhren	kleine, junge (Baby-Karotten)	226 g	15-17 min
Blumenkohl	Röschen	226 g	13-15 min
Grüne Bohnen	Ganz	226 g	10-12 min
Lachs	Filet	2 Stück (226 g)	18-20 min
Spinat	Blätter	113 g	5-6 min
Kürbis	Gewürfelt	226 g	15-17 min
Süßkartoffeln, Kartoffeln	Gewürfelt, mittelgroß	226 g	13-15 min
Weißer Champignons	Ganz	226 g	12-14 min
Weißfisch (Kabeljau, Schellfisch, Barsch)	Filet	2 pc	18-20 min
Zucchini	In Scheiben geschnitten, 1-1,5 cm dick	226 g	8-10 min
<b>Tiefgekühlt</b>			
Bao Buns (Teigtaschen)		226 g	13-15 min
Dim Sum		226 g	15-17 min
Gedämpfte Teigtasche (Fleisch oder Gemüse)		226 g	18-23 min

## FEHLERSUCHE

Problem	Ursache	Lösung
Deckel lässt sich nur schwer schließen	Zu starkes/ zu schnelles Herunterdrücken	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schließen Sie den Deckel langsam.</li> </ul>
Deckel lässt sich nur schwer schließen	Innere Deckelabdeckung ist nicht richtig installiert	<ul style="list-style-type: none"> <li>Öffnen Sie den Deckel und setzen Sie die innere Deckelabdeckung wieder ein, wobei Sie darauf achten, dass die Deckelabdeckung im Positionierungsschlitz sitzt, flach am Deckel anliegt und eingerastet ist.</li> </ul>
Deckel lässt sich nur schwer öffnen	Die Öffnungstaste ist nicht vollständig eingedrückt.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Drücken Sie fest auf die Mitte der Öffnungstaste.</li> </ul>
Dampf entweicht seitlich aus dem Deckel	Innere Deckelabdeckung fehlt	<ul style="list-style-type: none"> <li>Installieren Sie die innere Deckelabdeckung.</li> </ul>
Dampf entweicht seitlich aus dem Deckel	Dichtung der inneren Deckelabdeckung ist beschädigt	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wechseln Sie die innere Deckelabdeckung aus.</li> </ul>
Dampf entweicht seitlich aus dem Deckel	Der Deckel ist nicht richtig geschlossen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deckel öffnen und wieder schließen.</li> </ul>
Das Display bleibt nach dem Anschließen des Netzkabels leer	Schlechte Netzverbindung oder kein Strom.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Überprüfen Sie das Netzkabel auf Schäden. Wenn Sie eine Beschädigung feststellen, verwenden Sie das Gerät nicht.</li> </ul>
Das Display bleibt nach dem Anschließen des Netzkabels leer	Schlechte Netzverbindung oder kein Strom.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prüfen Sie den Leistungsschalter für Ihr Heim.</li> </ul>
Das Display bleibt nach dem Anschließen des Netzkabels leer	Das Gerät wird nicht mit Strom versorgt	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wenden Sie sich an den Kundendienst.</li> </ul>
Gelegentliches Klicken oder leichtes Knacken	Das Gerät wird nicht mit Strom versorgt	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wischen Sie die Außenflächen des Gartopfs ab. Vergewissern Sie sich, dass das Heizelement trocken ist, bevor Sie den Gartopf in das Gehäuse einsetzen.</li> </ul>
Fehlercode E1, E2, E3 oder E4 erscheint auf dem Display und der Kocher piept kontinuierlich	Es besteht ein Problem mit dem Kocher.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wenden Sie sich an den Kundendienst.</li> </ul>

# REINIGUNG

Reinigen Sie Ihren Instant-Reiskocher + Dampfgarer nach jedem Gebrauch. Ziehen Sie vor der Reinigung immer den Netzstecker und lassen Sie alle Teile auf Raumtemperatur abkühlen. Vergewissern Sie sich vor der Verwendung oder Lagerung, dass alle Oberflächen trocken sind.

## **⚠️ WARNUNG**

### HEISSE OBERFLÄCHEN

Um einen elektrischen Schlag oder Verletzungen zu vermeiden, ziehen Sie vor der Reinigung den Netzstecker.

Tauchen Sie das Netzkabel, den Stecker oder das Gerät NICHT in Wasser oder andere Flüssigkeiten ein, da dies zu einem Stromschlag oder Verletzungen führen kann.

Teil	Anweisungen zur Reinigung
Zubehör <ul style="list-style-type: none"><li>• Reislöffel</li><li>• Messbecher</li><li>• Innere</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nach jedem Gebrauch waschen</li><li>• Von Hand mit heißem Wasser und mildem Spülmittel waschen oder im Geschirrspüler, oberer Korb</li><li>• Keine scharfen chemischen Reinigungsmittel, Pulver oder Scheuerschwämme für das Zubehör verwenden.</li></ul>
Gartopf CarbReduce- Dämpfkorb	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nach jedem Gebrauch waschen.</li><li>• Von Hand mit heißem Wasser und mildem Spülmittel waschen oder im Geschirrspüler.</li><li>• Kalkflecken müssen unter Umständen mit einem mit Essig getränkten Schwamm und durch Schrubben entfernt werden.</li><li>• Bei hartnäckigen oder eingebrannten Speiseresten vor der Reinigung einige Stunden in heißem Wasser einweichen</li><li>• Trocknen Sie alle Außenflächen vor dem Einsetzen in das Gehäuse.</li></ul>
Netzkabel	<ul style="list-style-type: none"><li>• Benutzen Sie ein nur leicht angefeuchtetes Tuch, um alle Partikel vom Kabel abzuwischen.</li></ul>
Gehäuse mit Deckel	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wischen Sie die Innenseite des Gehäuses sowie den Kondenswasserrand mit einem leicht feuchten Tuch ab und lassen Sie ihn an der Luft trocknen.</li><li>• Reinigen Sie den Deckel, die Außenseite des Gehäuses und das Bedienfeld mit einem weichen, kaum feuchten Tuch oder Schwamm.</li></ul>

## ERFAHREN SIE MEHR

Rund um Ihren Instant™ Rice Cooker + Steamer gibt es eine ganze Welt von Informationen und Hilfen, die nur auf Sie warten. Hier sind einige der hilfreichsten Ressourcen.

### Registrieren Sie Ihr Produkt

[instantbrands.co.uk/product-registration](https://instantbrands.co.uk/product-registration)

### Wenden Sie sich an den Kundendienst unter

[instantbrands.co.uk/support/](https://instantbrands.co.uk/support/)

[UKSupport@instantbrands.com](mailto:UKSupport@instantbrands.com)

[EUSupport@instantbrands.com](mailto:EUSupport@instantbrands.com)

### Instant Brands® Connect App mit über 1000 Rezepten

iOS und Android App Stores

### Gartabellen und noch mehr Rezepte

[instantbrands.co.uk/recipes](https://instantbrands.co.uk/recipes)

### Ersatzteile und Zubehör

[instantbrands.co.uk/product-category/instant](https://instantbrands.co.uk/product-category/instant)

### Treten Sie der Community bei



## Produktspezifikationen

Modell	Füllvermögen	Leistungs	Leistung	Gewicht	Abmessungen
MRRC1201WE	12 Tassen 2.8 Liter	600 W	220-240 V ~ 50-60 Hz	2,7 kgs	cm: 28 L x 27 W x 27 H

# GARANTIE

Eingeschränkte Garantie. Instant Brands (Irland) Limited und Instant Brands Inc. (zusammen das „Unternehmen“) garantieren, dass dieses Gerät bei normalem haushaltsüblichem Gebrauch über einen Zeitraum von einem (1) Jahr ab dem ursprünglichen Kaufdatum frei von Verarbeitungs- und Materialfehlern ist. Diese eingeschränkte Garantie besteht nur gegenüber dem Erstkäufer und bei Verwendung des Geräts in der EU.

Diese Garantie gilt nicht für die Verwendung des Geräts außerhalb der EU.

Der Nachweis des ursprünglichen Kaufdatums und gegebenenfalls die Rücksendung Ihres Geräts sind erforderlich, um Serviceleistungen unter dieser eingeschränkten Garantie zu erhalten. Vorausgesetzt, dieses Gerät wird in Übereinstimmung mit der schriftlichen Anleitung, die dem Gerät beiliegt (verfügbar auch auf [instantbrands.co.uk](http://instantbrands.co.uk)), betrieben und gewartet, wird das Unternehmen nach eigenem Ermessen entweder: (i) Material- und Verarbeitungsfehler beheben oder (ii) das Gerät ersetzen. Bei einem Ersatz des Geräts erlischt die eingeschränkte Garantie auf das Ersatzgerät 12 Monate nach dem.

Datum des ursprünglichen Kaufs durch den Verbraucher. Transportkosten, die im Rahmen der Garantie anfallen, werden vom Unternehmen nicht übernommen. Beschränkungen und Ausschlüsse Jede Modifikation oder versuchte Modifikation an Ihrem Gerät kann den sicheren Betrieb des Geräts beeinträchtigen und zu schweren Verletzungen und Schäden führen. Jede Modifikation oder versuchte Modifikation an Ihrem Gerät oder einem Geräteteil führt zum Erlöschen der Garantie, es sei denn, diese Modifikation(en) oder Änderung(en) wurde(n) vom Unternehmen ausdrücklich genehmigt.

Diese Garantie gilt nicht für (1) den normalen Verschleiß; (2) Schäden, die durch einen nachlässigen, unsachgemäßen oder missbräuchlichen Umgang mit dem Gerät, eine unsachgemäße Montage oder Demontage, Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung, Unterlassung angemessener und notwendiger Wartungsarbeiten, höhere Gewalt (wie Brand, Überschwemmungen, Orkane und Wirbelstürme) oder durch nicht vom Unternehmen angeordnete oder genehmigte Reparaturen oder Änderungen entstanden sind, und (3) Reparaturen am Gerät aufgrund des Gebrauchs zu anderen als den normalen, haushaltsüblichen Zwecken oder auf eine nicht der öffentlichen Gebrauchsanweisung oder Bedienungsanleitung entsprechende Weise. Soweit nach geltendem Recht zulässig, beschränkt sich die Haftung des Unternehmens für ein mutmaßlich defektes Gerät oder Teil auf die Reparatur oder den Austausch des Geräts oder Geräteteils und übersteigt nicht den Kaufpreis eines vergleichbaren Ersatzgeräts Mit Ausnahme der hier ausdrücklich angegebenen Garantien und im gesetzlich zulässigen Rahmen (1) übernimmt das Unternehmen keinerlei Garantien, Bedingungen oder Zusicherungen in Bezug auf das Gerät oder Teile, die Gegenstand dieser Garantie sind, ob ausdrücklich, stillschweigend, handelsrechtlich, durch Nutzung oder Sonstiges, und (2) ist das Unternehmen nicht verantwortlich und nicht haftbar für mittelbare, Begleit- oder Folgeschäden, die durch oder in Zusammenhang mit dem Gebrauch oder der Leistung des Geräts entstehen, oder für Schäden in Bezug auf wirtschaftliche Verluste, Vermögensverluste, entgangene Einnahmen oder entgangenen Gewinn, entgangenen Genuss oder Gebrauch, Kosten für Ausbau, Einbau oder für sonstige Folgeschäden jedweder Art. Ihnen stehen unter Umständen nach geltendem Recht andere Rechte und Rechtsmittel neben den Rechten oder Rechtsmitteln aus dieser eingeschränkten Garantie zu.

# GARANTIE

Bitte besuchen Sie [instantbrands.co.uk/product-registration/](http://instantbrands.co.uk/product-registration/), um Ihr Gerät zu registrieren. Sie werden gebeten, Ihren Namen und Ihre E-Mail-Adresse, den Namen des Händlers, das Kaufdatum, die Modellnummer und die Seriennummer (beides auf dem Gerät) anzugeben. Durch diese Registrierung können wir Sie über Produktentwicklungen und Rezepte auf dem Laufenden halten und Sie im unwahrscheinlichen Fall einer Mitteilung zur Produktsicherheit kontaktieren. Durch die Registrierung bestätigen Sie, dass Sie die dem Gerät beiliegende Bedienungsanleitung und die Warnhinweise gelesen und verstanden haben.

## Garantieleistungen

Um Garantieleistungen in Anspruch zu nehmen, wenden Sie sich bitte an unsere Kundendienstabteilung, indem Sie unter [Instantbrands.co.uk/support/](http://Instantbrands.co.uk/support/) online ein Support-Ticket anlegen. Falls wir das Problem nicht lösen können, werden Sie möglicherweise gebeten, Ihr Gerät zur Qualitätsprüfung an das Service Department zu schicken. Instant Brands ist für Versandkosten im Zusammenhang mit der Garantieleistung nicht verantwortlich. Wenn Sie Ihr Gerät zurücksenden, legen Sie bitte Ihren Namen, Ihre Postanschrift, E-Mail-Adresse, Telefonnummer und den Nachweis des Originalkaufdatums sowie eine Beschreibung des Problems bei, auf das Sie mit dem Gerät gestoßen sind.

### EU Support

Instant Brands (Ireland) Limited,  
Suite 6, Rineanna House, Shannon Free Zone,  
Shannon, Co Clare, Ireland, V14 CA36.  
Email: [EUSupport@instantbrands.com](mailto:EUSupport@instantbrands.com)  
Telephone: +44 (0) 3331 230051

Diese Gewährleistung wurde zuletzt am 1. September 2019 aktualisiert und gilt für alle ab dem [1. November 2019] verkauften Produkte. Haben Sie Ihr Produkt mit einer älteren Fassung der Gewährleistung erhalten, gilt diese weiterhin.

## Recycling

Dieses Gerät entspricht der Richtlinie 2012/19/EU über die Entsorgung von Elektro- und Elektronik-Altgeräten (WEEE-Richtlinie). Dieses Gerät entspricht der europäischen Richtlinie über elektromagnetische Verträglichkeit (EMV) 2014/30/EU und der Niederspannungsrichtlinie (NSR) 2014/35/EU in ihren jeweils gültigen Fassungen.

Diese Kennzeichnung bedeutet, dass das vorliegende Produkt innerhalb der EU nicht zusammen mit normalem Hausmüll zu entsorgen ist. Um mögliche Schäden für die Umwelt oder Gesundheit aufgrund unkontrollierter Abfallentsorgung zu vermeiden, recyceln Sie verantwortungsbewusst und fördern Sie so die nachhaltige Wiederverwendung der Rohstoffe. Bitte nutzen Sie die Rückgabe- und Sammelsysteme, um Ihr gebrauchtes Gerät zurückzugeben, oder wenden Sie sich an den Kundendienst, um weitere Informationen zum Recycling oder zur WEEE-Richtlinie zu erhalten.



# CarbReduce™ STUDIE

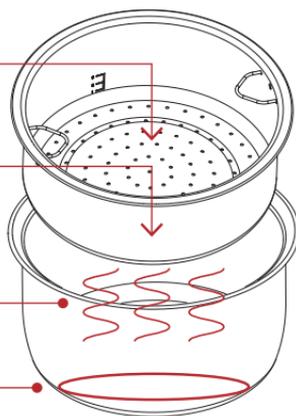
## Wie es funktioniert

- CarbReduce ist eine zweistufige Funktion, die es ermöglicht, Kohlenhydrate und Zucker während des Garvorgangs vom Reis zu trennen.
- Der Reis wird sowohl gekocht als auch gedämpft, wobei das Dämpfen später im Garprozess erfolgt.
- Bei diesem Verfahren wird der Reis in den CarbReduce-Korb gelegt und zusätzliches Wasser zum Garen hinzugefügt.
- Während der Reis das Wasser aufnimmt, geht der Kochvorgang in einen Dämpfprozess über, bei dem sich Zucker und Stärke lösen und in den darunter liegenden Topf abfließen.
- Am Ende des Garvorgangs bleibt ein lockerer, köstlicher Reis im Korb zurück, und Stärke und Zucker werden im Boden des Kochers isoliert.

## Die Ergebnisse

- Reduktion von Kohlenhydraten und Zucker um bis zu 40 %.

- 1 Reis abmessen und in den CarbReduce-Korb geben
- 2 CarbReduce-Korb in den Gartopf setzen, Wasser bis zur entsprechenden Markierung für die Reismenge hinzufügen
- 3 Nachdem der Wasserstand unter den Korb gesunken ist, wird der Reis gedämpft
- 4 Stärke und Zucker sammeln sich im Wasser, das am Boden des Topfes zurückbleibt.



## Wie wir es getestet haben

### Zielsetzung

Prüfung der Reduzierung der verdaulichen Stärke in Reissorten bei Verwendung der CarbReduce™-Funktion.

### Proben

Die folgenden handelsüblichen, nationalen Reismarken wurden getestet.

Langkorn weiß/Riceland | Langkorn weiß/Verde Valle |

Langkorn braun/Iberia | Rundkorn weiß/Rice Select |

Basmati weiß/Mahatma | Arborio weiß/Rice Select

Bei den Tests wurden insgesamt 4 Mehrkornkocher verwendet.

- Menge = 2, 12-Tassen-Maschinen
- Menge = 2, 20-Tassen-Maschinen

### Labor

Die Prüfung wurde durchgeführt von:

Eurofins S-F Analytical Laboratories 2345 S. 170th St.

New Berlin, WI 53151, USA

### Verfahren

Reisproben wurden nach der traditionellen Methode mit den Funktionen weißer Reis und brauner Reis gegart und mit Reisproben verglichen, die im CarbReduce-Korb mit der Funktion CarbReduce gegart wurden. Für alle Tests wird, sofern nicht anders angegeben, Leitungswasser verwendet.

Gegarte Reisproben werden auf resistente Stärke mit den „Official Methods of Analysis of AOAC International (2005), 18th Ed., AOAC International, Gaithersburg, Maryland, USA, Official Method 2002.02“ und auf verdauliche Stärke mit den „Official Methods of Analysis of AOAC International (2005), 18th ED, AOAC International, Gaithersburg, MD, USA, Official Method 996.11 (mod.)“ untersucht.

Die Ergebnisse werden als prozentuale Reduzierung der verdaulichen Stärke angegeben.

### Schlussfolgerung

Mit der CarbReduce-Garmethode können die Kohlenhydrate in gegartem Reis um bis zu 40 % reduziert werden.

**Instant Brands (EMEA) Limited**

1 Christchurch Way, Woking,  
Surrey, GU21 6JG, UK

**Instant Brands (Ireland) Limited**

Suite 6, Rineanna House,  
Shannon Free Zone, Shannon,  
Co Clare, Irland, V14 CA36

**[instantbrands.co.uk](https://instantbrands.co.uk)**

© 2023 Instant Brands LLC  
INSTANT und INSTANT BRANDS  
sind eingetragene Warenzeichen  
von Instant Brands Holdings Inc.