

SLOW COOKER

Návrhy kreativních receptů



SILVERCREST®

OBSAH

Polévky 02

Hlavní jídla 14

Dezerty 38

Rejstřík hesel 52

Obrazový materiál 54



POLÉVKA

Doba přípravy: 30 min

Doba vaření cca: 4,5 h

Obtížnost: střední

Příklady pro 4 osoby:

1 muškátová dýně, cca 1,5 kg

1 velká cibule

3–4 stroužky česneku

3 cm zázvoru

200 g moučnatých brambor

2 PL olivového oleje

sůl

pepř z mlýnku

Garam Masala

(indická kořenící směs)

1 l zeleninového vývaru

2 krajíce toastového chleba

2 PL dýňových semínek

2 PL másla

60 g zakysané smetany

Vegetariánské

DÝŇOVÁ KRÉMOVÁ POLÉVKA

s Garam Masala

Dýni oloupejte, zbavte jader a nakrájejte na větší kostky.

Cibuli a česnek oloupejte a nakrájejte na kostičky.

Zázvor oloupejte a nakrájejte najemno.

Brambory oloupejte, umyjte a nastrouhtejete nahrubo.

Na pánvi zahřejte olej a zpěňte na něm cibuli s česnekem a zázvorem a směs dejte stranou.

Do keramické nádoby vložte dýni, brambory a cibulovou směs.

Vlijte vývar, vše dochuťte solí, pepřem a 1–2 ČL Garam Masala a vařte zakryté víkem 4,5 hodiny na stupni „SS“.

Poté nechejte polévku cca 10 minut vychladnout.

Toastový chléb mezitím nakrájejte na malé kostičky.

Dýňová semínka orestujte na suchu na pánvi s nepřilnavým povrchem a pak dejte stranou.

Na pánvi zahřejte máslo a kostky chleba orestujte do zlatavě hnědé barvy.

Polévku rozmixujte pomocí tyčového mixéru na krém, dochuťte a rozdělte do šálků.

Vždy zalijte 1,5 PL zakysané smetany, navrch rozložte krutony a polévku podávejte posypanou praženými dýňovými semínky a Garam Masala.



POLÉVKA

Doba přípravy: 30 min

Doba vaření cca: 6 h

Obtížnost: lehké

Přísady pro 6 osob:

3 PL rozpuštěného másla

250 g mrkve,
nakrájené na plátky

250 g brambor,
nakrájených na kostičky

500 g hovězího masa,
nakrájeného na ne
příliš velké kostky

250 g cibule,
nakrájené na kostky

3 PL rajčatového protlaku

1 PL práškové papriky,
jemně sladké

sůl, pepř, chilli

2 papriky, nakrájené na kostky

1 litr masového vývaru

GULÁŠOVÁ POLÉVKA

Mrkev a brambory zpěníte na
jedné PL rozpuštěného másla
a vložte do keramické nádoby.

Ve zbytku rozpuštěného
másla orestujte kostky masa a
cibuli a v posledních minutách
přidejte rajský protlak.

Posypte solí, paprikou, chilli
a pepřem.

Maso poté rovněž vložte do
přístroje.

Přidejte masový vývar a
papriky.

Přístroj nechejte pracovat
cca 6 hodin na stupni „SS“.



Tip:

Pokud máte rádi ostřejší chuť, můžete také použít
růžovou ostrou papriku.



PÓRKOVÁ POLÉVKA SE SÝREM

Doba přípravy: 20 min

Doba vaření cca: 2,5 h

Obtížnost: lehké

Pórek očistěte a nakrájejte na kroužky.

Cibuli oloupejte a nakrájejte na drobné kostičky.

Obojí nechejte zesklivatět na oleji v hrnci a poté vložte do keramické nádoby.

Přístroj nastavte na stupeň „S“ a přiklopte víko.

Mleté maso osmažte na pánvi, aby se rozpadalo na kousky, a také vložte do keramické nádoby.

Přidejte teplý zeleninový vývar a vařte 2,5 hodiny na „S“ nebo 5 hodin na „S“.

Pak přístroj nastavte na „S“ a vmíchejte tavený sýr a slité houby.

Ochuťte trochou muškátu a nechte vařit 30 minut.

Před servírováním posypte petrželkou.

Příklady pro 4 osoby:

3 pórký

2 cibule

1/2 PL oleje

500 g mletého masa, směs

sůl, pepř, česneková sůl

1 l zeleninového vývaru

1 plechovka žampionů

100 g smetanového
taveného sýra

200 g bylinkového
taveného sýra

muškát k ochucení

petrželka na posypání





ČOČKOVÁ POLÉVKA

se šunkou

Cibuli a česnek oloupejte a nakrájejte na jemné kostičky. Z celeru odstraňte vlákna a nakrájejte ho na plátky. Mrkev oloupejte a nakrájejte na plátky.

Na pánvi zahřejte olej a šunku na něm krátce osmažte. Šunku vyjměte a odložte ji stranou.

Na pánev dejte ještě trochu oleje a zahřejte. Cibuli a česnek osmahněte.

Přidejte cukr a nechte trochu zkaramelizovat.

Přidejte rajský protlak a nechte krátce osmahnout. Zalijte červeným vínem a mírně povařte.

Vše vložte do keramické nádoby. Přidejte maso, pasírovaná rajčata, čočku, zeleninu, tymián, bobkový list a masový vývar.

Vše nechte vařit na stupni „“ 3–4 hodiny, přitom stále promíchávejte.

Dochuťte solí, pepřem a balsamikem.

Přidejte majoránku a čočkovou polévku ještě nechte nako- nec vařit dalších 20 minut.

Listový špenát omyjte a vysušte.

Vyjměte maso, položte ho na prkno a natrhejte na kousky nebo nakrájejte.

Vyjměte bobkový list a tymián a polévku naaranžujte do misek.

Navrch rozložte baby špenát a lehce vtlačte do polévky.

Na to dejte natrhané maso, posypte otrhanými lístky ze zbylých větviček tymiánu a servírujte.

Doba přípravy: 30 min

Doba vaření cca: 3–4 h

Obtížnost: střední

Přísady pro 4 osoby:

- 2 velké cibule
- 1 stroužek česneku
- 3 PL olivového oleje
- 500 g nakládané šunky
- 1 PL hnědé cukru
- 4 snítky tymiánu
- 2 bobkové listy
- 2 PL rajského protlaku
- 150 ml červeného vína
- 250 g pasírovaných rajčat
- 800 ml masového vývaru
- 250 g hnědé čočky
- 2 mrkve
- 3 stonky řapíkatého celeru
- sůl
- pepř z mlýnku
- 1 PL sušené majoránky
- 3 PL balsamikového octa
- 1 hrst baby špenátu

Doba přípravy: 30 min

Doba vaření cca: 3 h

Obtížnost: lehké

Přísady pro 6 osob:

6 brambor

6 mrkví

1 malý kedluben

1 pórek

1/2 stroužku česneku
(nasekaného)

170 g zelených fazolek

1100 ml zeleninového vývaru

100 ml smetany

3 PL pepře

2 ČL soli

1 ČL tymiánu

2 PL petrželky (nasekané)

3 ČL škrobové moučky

ZELENINOVÁ POLÉVKA

Mrkev, brambory a kedluben oloupejte a nakrájejte na malé kostičky.

Očistěte zelené fazolky.

Pórek omyjte a nakrájejte na kroužky.

Zeleninu dejte spolu s vývarem, nasekaným česnekem, petrželkou a kořením do keramické nádoby.

Přístroj nechejte pracovat cca 3 hodiny na stupni „SS“.

Škrob rozpustíte v troše vlažné vody a rozmíchejte. Přidejte smetanu.

Vše nechejte ještě jednou povařit cca 15 minut.

Dochuťte, případně okořeňte a servírujte.



HRACHOVÁ POLÉVKA

Doba přípravy: 30 min

Doba vaření cca: 4 h – 4 h
30 min

Obtížnost: střední

Brambory a cibule oloupejte a nakrájejte na kostičky.

Očistěte kořenovou zeleninu do polévky a nakrájejte na kostky.

Loupaný hrášek, cibuli, brambory a kořenovou zeleninu na polévku vložte do keramické nádoby.

Upozornění: *Neloupaný hrášek se musí před použitím přes noc namočit! Je také nutné vypočítat delší dobu vaření!*

Na to položte maso a párky.

Přidejte 1,5 litru horké vody, aby všechny přísady byly pokryty.

Posypte solí a pepřem a ochuťte trochou granulovaného vývaru.

Přiklopte víko a vařte na stupni „“ 4 až 4,5 hodin.

Maso opatrně vyjměte a případně z něj odstraňte tuk a kosti.

Maso nakrájejte na kostky.

Klobásy a vídeňské párky nakrájejte na kolečka.

Podle konzistence část polévky rozmixujte v samostatné nádobě.

Polévku, maso a kolečka klobásy/párků dejte zpět do keramické nádoby a přísady dobře promíchejte.

Případně ještě dochuťte solí a pepřem.

Omyjte a nakrájejte petrželku.

Posypte jí hrachovou polévku.

Přísady pro 6 osob:

500 g zeleného loupaného hrachu, sušeného

2 cibule

1/2 svazku kořenové zeleniny na polévku

400 g Kasseler Nacken

2 klobásy typu „čajovka“, uzené

1 bobkový list

1 ČL majoránky, sušené

500 g brambor

4 vídeňské párky

sůl, pepř, granulovaný vývar

1 svazek petrželky

1,5 l vody

POLÉVKA

Doba přípravy: 30 min

Doba vaření cca: 4 h 10 min

Obtížnost: lehké

Přísady pro 4 osoby:

1 kg brokolice

300 g moučnatých brambor

1/2 póru

1 cibule

2 stroužky česneku

1 l drůbežího fondu

sůl

pepř z mlýnku

250 g hrášku, mraženého

100 g nastrouhaného

sýra Pecorino

100 g nastrouhaného

sýra Fontina

75 g nastrouhaného

parmezánu

2 PL pažitky

olivový olej na pokapání

BROKOLICOVÁ KRÉMOVÁ POLÉVKA

se třemi druhy sýrů

Umyjte brokolici, rozdělte na růžičky, oloupejte košťál a ten také nakrájejte nadrobno.

Brambory oloupejte a nakrájejte na kostky.

Umyjte pórek a nakrájejte nadrobno.

Oloupejte cibuli a česnek a nakrájejte nadrobno.

Vše dejte spolu s drůbežím fondem, trochou soli a pepře do keramické nádoby a přiklopte víkem.

Vařte cca 4 hodiny na stupni „SSS“.

Otevřete víko, přidejte hrách a nechejte vařit zakryté dalších 5–10 minut.

Pak rozmixujte sýr Pecorino, Fontina a polovinu parmazánu tyčovým mixérem do polévky, dokud vše nebude jemné a nespojí se.

Dochuťte, dejte do misek, posypte zbytkem parmazánu, pažitkou a podávejte pokapané olivovým olejem.



POLÉVKA

Doba přípravy: 15 min

Doba vaření cca: 5 h

Obtížnost: lehké

Přísady pro 6 osob:

- 1 malé kuře na polévku, ke
kuchyňské úpravě
- 1–1,5 litru vody
- 4 mrkve
- 1/4 bulvy celeru
- 2 petržele
- 1 pórek
- 1 PL soli
- 1 ČL sušeného líbečku
- 1 ČL mletého černého pepře
- 1 bobkový list
- 1 ČL nasekaného kořene
zázvoru
- 1 svazek kadeřavé petrželky

KUŘECÍ POLÉVKA

Přístroj nechejte 10 minut
předehřát na stupni „SSS“.

Pórek nakrájejte na kroužky
a zbytek zeleniny na malé
kostky.

Do keramické nádoby vložte
kuře na polévku.

 **Tip:** Kuře na polévku by
nemělo být příliš libové.
Na dobrý vývar je zapotřebí
tuk. Tuk před vařením v žád-
ném případě neodkrajujte!

Na kuře rozložte kostky zele-
niny a veškeré koření kromě
petrželky.

Zalijte vodou. Vařte 5 hodin
na stupni „SSS“.

Po uplynutí doby vaření kuře z
vývaru vyjměte, maso zbavte
kostí, nakrájejte nebo natrhejte
na menší kousky a dejte zpět
do keramické nádoby.

Maso opět nechejte několik
minut zahřívát.

Nasekejte a přidejte petrželku.



Tip:

Pokud máte rádi křupavou zeleninu, přidejte
1 hodinu před koncem doby vaření ještě další
zeleninu.



LASAGNOVÁ POLÉVKA

Doba přípravy: 30 min

Doba vaření cca: 4,5 h

Obtížnost: lehké

Mleté hovězí maso osmahněte společně s cibulí v oleji na pánvi. Posypte solí a pepřem a dejte do keramické nádoby.

Přidejte rajčata, česnek, fond a vodu a vmíchejte zeleninu.

Přidejte bazalku a oregano a podle chuti posypte solí a pepřem.

Vařte na stupni „SSS“ 3,5 až 4 hodiny.

Špenát nechejte rozmrazit.

Nudle uvařte v samostatné nádobě al dente a dejte stranou.

Nudle a špenát dejte do keramické nádoby a nechejte ještě dalších 30 minut vařit na „SSS“.



Tip:

Pizza sýr, parmazán nebo ricottu dejte do polévky k servírování a posypte bazalkou.

Příklady pro 6 osob:

500 g mletého hovězího masa

2 nasekané cibule

2 PL olivového oleje

2 plechovky drcených rajčat
(800 g)

500 ml pasírovaných rajčat

400 ml hovězího fondu

400 ml vody

2 červené papriky, nakrájené na
kostičky

1 stroužek česneku (jemně
nasekaný)

200 g čerstvých žampionů,
nakrájených na plátky

½ ČL sušené bazalky a ½ ČL
sušeného oregana

sůl, pepř

150 g širokých nudlí,
nevařených

100 g špenátu (z mrazničky)

k servírování:

čerstvá bazalka

200 g pizza sýra, strouhaného
(mozzarella), volitelně
parmazán a/nebo ricotta

HLAVNÍ JÍDLO

Doba přípravy: 30 min

Doba vaření min.: 7 h

Obtížnost: lehké

PULLED PORK (TRHANÉ VEPŘOVÉ MASO)

Příklady pro 6–8 osob:

1,3–1,5 kg vepřového masa,
bez kostí (ramínko nebo
krkovice)

2 PL hnědého cukru

1 PL sladké práškové papriky

2 ČL hrubé soli

pepř z mlýnku

2 velké cibule

500 ml zázvorového nebo
kořenového piva

1 láhev barbecue omáčky

Vepřové maso opláchněte a
osušte.

Cukr smíchejte s mletou pa-
prikou, solí a pepřem v malé
misce. Směsí potřete maso
po všech stranách.

Cibuli oloupejte a nakrájejte
na kroužky.

Do keramické nádoby vložte
polovinu množství cibule.

Maso položte na cibuli a
pokryte zbytkem kroužků.

Nalijte zázvorové pivo a vše
nechejte vařit s přiklopeným
víkem na stupni „“ 6–7
hodin.

Měkké maso opět vyjměte
a dejte stranou.

V případě potřeby odstraňte
z masa přebytečný tuk a
natrhejte dvěma vidličkami,
abyste získali typické trhané
vepřové maso (Pulled Pork).

Vepřové maso vložte spolu s
cibulí zpět do pomalého hrnce
a přidejte barbecue omáčku.

Vše společně vařte přiklopené
víkem ještě 1–2 hodiny.

Pulled Pork podávejte podle
libosti samotné, na rýži,
v housce nebo sendviči.



HLAVNÍ JÍDLO

Doba přípravy: 45 min

Doba odpočinku cca: 3 h

Doba vaření cca: 1 h

Obtížnost: střední

Přísady pro 8 osob:

na chlebové placky:

cca 360 g mouky

2 ČL soli

200 ml vody

mouka, pro práci

na chilli:

1 cibule

2 stroužky česneku

2 červené chilli papričky

2 PL olivového oleje

800 g mletého masa, hovězího

2 ČL rajčatového protlaku

cca 500 ml masového vývaru

4 rajčata

250 g kidney fazolí (z konzervy)

2 snítky oregana

1/2 ČL mletého kmínu

1/2 ČL hnědého cukru

sůl

pepř z mlýnku

na ozdobu:

4 zelené chilli papričky

250 g zakysané smetany

cca 200 g nastrouhaného

čedaru

kajenský pepř

TACOS

s chilli con carne

Na placky smíchejte mouku se solí v misce.

Přidejte vodu a uhněťte do hladkého těsta.

Podle potřeby přidejte ještě trochu vody nebo mouky.

Z těsta vytvarujte kouli a nechejte odpočívat zabalené ve fólii cca 3 hodiny.

Na chilli oloupejte cibuli a česnek a nakrájejte je najemno.

Chilli papričky rozpulte, očistěte a rovněž nakrájejte nadrobno.

Olej dejte do horké pánve nebo hrnce a osmahněte na něm za stálého míchání mleté maso.

Po lehkém zhnědnutí přidejte kostky cibule a česneku a chilli.

Nechejte osmahnout 2–3 minuty a krátce zpěňte s rajským protlakem.

Vše vložte do keramické nádoby. Přístroj nastavte na „“ a přidejte vývar.

Umyjte rajčata, vyřízněte z nich tužší středy po stopkách a nakrájejte je na hrubé kousky.

Přidejte je k chilli a nechejte vařit mírně bez víka asi 1 hodinu. Během toho občas promíchejte.

Těsto na placky mezitím nakrájejte na 8 stejně velkých kousků a ty rozválejte na pomoučené ploše na tenké placky.

Pokračování na straně 18



Mouku oklepejte a placky smažte na horké pánvi bez tuku postupně po obou stranách cca 1 minutu.

Poté je vyjměte a nakrájejte na malé kousky. Nechejte vychladnout.

Fazole propláchněte a nechte dobře odkapat.

Asi 15 minut před koncem doby vaření přidejte k chilli.

Listy oregana otrhejte a nasekejte najemno.

Nakonec přidejte do chilli a dochuťte kmínem, cukrem, solí a pepřem.

Zelené chilli papričky opláchněte, zbavte jádřinců a nakrájejte na velmi tenké kroužky.

Chilli naaranžujte na sendviče, přidejte trochu zakysané smetany, obložte sýrem a chilli kroužky.

Posypejte trochou kajenského pepře a podávejte.



BRAMBOROVO- HOŘČIČNÝ HRNEC

Brambory, mrkev a celer nakrájejte na malé kostky a vložte s vývarem a bobkovým listem do keramické nádoby.

Nechejte vařit na stupni „“ 2,5 hodiny.

Cibuli nakrájejte najemno.

Proužky slaniny osmažte na pánvi do křupava a vyjměte.

Kostičky cibule nechejte zesklivatět na tuku ze slaniny.

Po 2,5 hodinách přidejte do keramické nádoby zakysanou smetanu, hořčici, proužky slaniny a cibuli a dochuťte solí a pepřem.

Nakonec vmíchejte jemně nasekanou petrželku.

Doba přípravy: 30 min

Doba vaření/pečení cca: 2,5 h

Obtížnost: normální

Příklady pro 3–4 osoby:

8 středně velkých brambor

3 mrkve

1 plátek bulvového celeru

300 ml kuřecího vývaru

1 bobkový list

2 PL hořčice, středně ostré

150 g zakysané smetany

3 cibule

1 balíček slaniny (nakrájené na proužky)

2 snítky petrželky

sůl a pepř



HLAVNÍ JÍDLO

Doba přípravy: 30 min

Doba marinování cca: 30 min

Doba vaření cca: 7 h 40 min

Obtížnost: lehké

Přísady pro 4 osoby:

1 kg hovězího hrudího

sůl

pepř

1 mrkev

100 g celeru

1 bobkový list

750 ml hovězího fondu

150 ml červeného vína

1 ČL papriky

6 kuliček jalovce

1 malá větvička tymiánu

650 g moučnatých brambor

100 ml mléka

muškátový oříšek

4 cibule

100 g másla, na malé kostky

300 g cukrových lusků

DUŠENÉ HOVĚZÍ HRUDÍ

s cibulí a bramborovou kaší

Hovězí hrudí posypte a potřete solí a pepřem. Nechte 30 minut táhnout a poté vložte do keramické nádoby.

Mrkev omyjte a nakrájejte na kostky.

Celer omyjte a rovněž nakrájejte na kostky.

Vše společně s fondem, červeným vínem, kořením a tymiánem přidejte k masu, přiklopte víko a duste na stupni „S“ cca 7 hodin.

Brambory omyjte a vařte ve vroucí osolené vodě cca 35 minut, slijte, nechte odpařit a ještě teplé oloupejte a prolisujte do nádoby.

Zahřejte mléko, ochuťte ho solí a muškátovým oříškem. Přilijte k bramborám a vmíchejte polovinu množství másla a zahřejte.

Oloupejte cibuli, rozkrojte na půlky a nakrájejte na proužky.

Na polovině zbylého másla duste na pánvi s občasným mícháním po dobu cca 10 minut, aby trochu zhnědla.

Z keramické nádoby opatrně odeberte trochu fondu a přilijte k cibuli.

Nechte zahustit, krátce osmažte a dejte stranou.

Cukrové lusky omyjte, očistěte a spařujte 2–3 minuty nad vroucí vodou v sítku.

Maso vyjměte, nakrájejte na plátky příčně k vláknům a naaranžujte na talíře.

Vedle toho uspořádejte pyré a cukrové lusky, na maso rozložte cibuli a podle libosti přelijte trochou vařeného fondu a podávejte.





VEPŘOVÁ PEČENĚ

se sladkými bramborami a fazolemi

Maso a kosti opláchněte studenou vodou a osušte. Maso potřete po všech stranách solí a pepřem.

Oloupejte cibuli, česnek, mrkev a celer a nakrájejte je na kostičky.

V kastrolu zahřejte olej a maso opečte ze všech stran dohněda.

Znovu ho vyjměte, pak v něm opečte kosti za stálého míchání dohněda po dobu cca 10 minut při mírném plameni.

Přidejte zeleninu a smažte dohněda.

Vše vložte do keramické nádoby a přidejte masový vývar a 250 ml piva.

Vložte maso a vařte 2–2,5 hodiny na stupni „“.

Pečení mezitím stále znovu kontrolujte a podle potřeby přidejte masový vývar a dolijte zbývajícím pivem.

Umyjte sladké brambory a několikrát je propíchněte vidličkou.

Potřete je po všech stranách hrubou mořskou solí a olivovým olejem, vložte do předehřáté trouby na 180 °C a pečte cca 70 minut.

Maso vyjměte z omáčky a zahřejte na roštu v troubě.

Odstraňte kosti a omáčku propasírujte přes jemné sítko.

Podle potřeby nechejte ještě trochu povařit nebo přidejte tekutinu (podle potřeby lehce spojte škrobem).

Dochuťte solí a pepřem.

Doba přípravy: 1 h 15 min

Doba vaření cca: 2 h 50 min

Obtížnost: normální

Přísady pro 4–6 osob:

na pečení:

1,5 kg vepřové pečeně, např.
z ořechu

500 g jemně nasekaných
vepřových kostí
sůl

pepř z mlýnku

2 cibule

1 stroužek česneku

2 mrkve

150 g bulvového celeru

2 PL rostlinného oleje

cca 400 ml masového vývaru

500 ml tmavého piva

na přílohu:

2 středně velké sladké
brambory

hrubá mořská sůl

olivový olej

sůl

pepř z mlýnku

citronová šťáva

40 g másla

500 g zelených fazolek

1–2 větvičky saturejky

Pokračování na straně 24

HLAVNÍ JÍDLO

Fazole blanšírujte ve zcela vroucí osolené vodě spolu se saturejkou cca 8 minut. Poté slijte a nechejte odkapat.

Sladké brambory rozdělte na poloviny, uvolněte vnitřek vidličkou, ochuťte solí a pepřem, pokapejte trochou citronové šťávy a pokryjte vždy kouskem másla.

Vepřovou pečeň nakrájejte na plátky a uspořádejte na talíře s trochou omáčky, fazolemi a sladkými bramborami.

Doba přípravy: 30 min

Doba vaření min.: 3 h

Obtížnost: lehké

CHILLI POKRM

Přísady pro 4–6 osob:

800 g mletého masa (půl hovězího na půl vepřového)

2 cibule

2 plechovky s kousky rajčat (cca 800 ml)

2 papriky

1 PL mletého chilli prášku

5 chilli papriček

1 ČL mletého kmínu

1 plechovka červené fazole

1 plechovka kukuřice

Mleté maso osmažte na pánvi a vložte do keramické nádoby.

Papriku a chilli papričky omyjte, odstraňte semínka a nakrájejte nadrobno

Cibuli nakrájejte na malé kousky.

Fazole a kukuřici nechte okapat a opláchněte čistou vodou.

Všechny přísady do mletého masa vložte do keramické nádoby a promíchejte.

Přiklopte víko a vše nechejte vařit cca 3 hodiny na stupni „“.



KAPUSTOVÝ EINTOPF

Kapustu omyjte, vyřízněte košťál a nakrájejte ji na malé kousky.

Mrkev, cibuli a česnek oloupejte a nakrájejte na malé kostičky.

Pórek podélně rozřízne, důkladně omyjte a nakrájejte na kroužky nebo malé kousky.

V hrnci zahřejte olej a v něm postupně krátce osmahněte cibuli, česnek, mrkev a pórek.

Přidejte nadrobno nakrájenou kapustu, nechte ji povolit a podlijte zeleninovým vývarem.

Vše přelijte do keramické nádoby.

Jablka omyjte a nakrájejte na malé kousky, vložte je spolu s pasírovanými rajčaty a hořčicí do keramické nádoby, promíchejte a případně ochuťte solí a pepřem.

Vařte 4–5 hodin na stupni „“.

Doba práce cca: 45 min

Doba vaření/pečení cca: 4–5 h

Obtížnost: normální

Příklady pro 8 osob:

4 cibule

4 stroužky česneku

6 mrkví

2 pórků

1000 g kapusty

4 PL oleje

2 litry instantního zeleninového vývaru

600 g pasírovaných rajčat

2 jablka

2 PL hořčice

sůl a pepř



HLAVNÍ JÍDLO

Doba přípravy: 1 h 15 min

Doba vaření cca: 3,5–4 h

Obtížnost: normální

Příklady pro 6 osob:

2 malé cibule
2 stroužky česneku
3 PL olivového oleje
2 PL rajského protlaku
45 ml červeného vína
600 g krájených rajčat v plechovce
300 g pasírovaných rajčat
3 sardelové filety
sůl
1 špetka cukru
pepř z mlýnku
1–2 ČL sušených italských bylinek, např. tymián, oregano, rozmarýn
600 g směsi mletého masa
cca 3 PL strouhanky
1 velké vejce
sůl
pepř z mlýnku
3 PL jemně nasekaných bylinek, tymiánu, rozmarýnu, petrželky
3–4 PL smetany
75 g nastrouhaného parmezánu

kromě toho:

750 g špaget
sůl

ŠPAGETY

s kuličkami z mletého masa a omáčkou marinara

Cibuli a česnek oloupejte a nakrájejte na kostky.

Na pánvi zahřejte olej a zpěňte na něm cibuli a polovinu množství česneku.

Vmíchejte rajský protlak a krátce nechte vařit, pak zalijte červeným vínem.

Přidejte nakrájená a pasírovaná rajčata.

Sardelové filety nahrubo nasekejte, promíchejte a ochuťte solí, pepřem, cukrem a bylinkami.

Omáčku dejte do keramické nádoby.

Mleté maso vložte do misky.

Přidejte strouhanku, vejce, sůl, pepř, bylinky, zbývající česnek a smetanu.

Vše smíchejte do dobře tvarovatelného masového těsta, v případě potřeby přidejte ještě trochu smetany nebo strouhanky.

Z hmoty vytvarujte kuličky o průměru asi 3 cm, vložte do omáčky a posypte polovinou množství parmazánu.

Vše vařte přikryté víkem na stupni „S“ cca 3,5 hodiny. V osolené vodě uvařte špagety al dente.

Omáčku dochuťte.

Špagety slijte, nechejte okapat a rozdělte do hlubokých talířů.

Na to uspořádejte masové kuličky s omáčkou, posypte zbývajícím parmazánem a podávejte.





HOVĚZÍ PO BURGUNDSKU

Maso omyjte, osušte a nakrájejte na ne příliš malé kostky.

Oloupejte, resp. očistěte mrkev a celer, omyjte a nakrájejte na malé kousky.

Oloupejte šalotku a česnek.

Česnek nakrájejte na plátky a šalotku na čtvrtky.

Na pánvi zahřejte olej a maso po částech orestujte ze všech stran.

Poté přidejte šalotku a česnek a krátce osmahněte.

Zalijte červeným vínem a nechte zahustit.

Vše vložte do pomalého hrnce a nastavte na stupeň „SSS“. Nalijte zbytek vína, přidejte bobkový list a fond.

Přidejte mrkev a celer a přiklopte víko. Vařte Nechejte dusit 5–6 hodin.

Omačku podle libosti ještě spojte škrobem rozmíchaným ve studené vodě.

Dochuťte solí a pepřem a podávejte například s bramborami pečenými v troubě.

Doba práce cca: 30 min

Doba vaření cca: 5–6 h

Obtížnost: lehké

Přísady pro 4 osoby:

800 g libového hovězího masa

2 mrkve

2 stonky řapíkatého celeru

4 šalotky

2 stroužky česneku

4 PL rostlinného oleje

1/2 l silného červeného vína,
např. burgundského

2 bobkové listy

cca 500 ml hovězího fondu

1 PL škrobové moučky

pepř z mlýnku

sůl

HLAVNÍ JÍDLO

Doba přípravy: 20 min

Doba vaření cca: 45 min

Obtížnost: lehké

Přísady pro 6 osob:

12 rajčat

1 1/2 cibule

1 stroužek česneku

4 PL olivového oleje

750 g mletého hovězího masa

1 1/2 PL rajčatového protlaku

cca 600 ml silného masového
vývaru

sůl

1 špetka cukru

pepř z mlýnku

750 g makaronů

k servírování:

čerstvá nakrájená bazalka

čerstvě nastrouhaný parmazán

MAKARÓNY

v omáčce s mletým masem

Rajčata spařte, prudce zchladte, oloupejte, rozčtvřte, zbavte jádřinců a nakrájejte na kostky.

Cibuli a česnek oloupejte a nakrájejte najemno.

Mleté maso opečte v horkém oleji v hrnci za stálého míchání, aby se rozpadalo a mělo světle hnědou barvu.

Přidejte cibuli a česnek a nechejte zpěnit ještě 2–3 minuty.

Vše vložte do keramické nádoby a nastavte na stupeň „“.

Přidejte rajský protlak a nalijte masový vývar.

Dochuťte solí, cukrem a pepřem a vmíchejte rajčata.

Za občasného míchání nechte vařit asi 45 minut a případně ještě přidejte trochu vývaru.

Makarony uvařte v osolené vodě al dente.

Omáčku ještě jednou ochuťte a okapané nudle opatrně vmíchejte.

Plňte do misek a posypte bazalkou.

Podle libosti nastrouhejte navrch parmazán.





KUŘECÍ KŘIDÉLKA

Kuřecí křidélka omyjte a osušte.

Na pánvi zahřejte olej a kuřecí křidélka na něm po částech orestujte a poté znovu vyjměte.

Chilli papričky omyjte, očistěte a nakrájejte na hrubé kostky.

Oloupejte šalotku, česnek a zázvor, vše nakrájejte na hrubé kostky a rozmixujte s chilli papričkami v mixéru.

Přidejte med, pomerančový džus, jablečný ocet, sójovou omáčku a omáčku teriyaki a vše dobře promíchejte.

Kuřecí křidélka vložte do keramické nádoby a pokryjte směsí koření.

Nalijte kokosové mléko a vše vařte přiklopené víkem na stupni „SS“ cca 4 hodiny nebo na stupni „SSS“ cca 2 hodiny.

Kuřecí křidélka ochuťte solí a pepřem a naaranžujte na talíř.

Doba přípravy cca: 20 min

Doba vaření cca: 4 h

Obtížnost: lehké

Příklady pro 8 osob:

2 kg kuřecích křidélek

4 PL sezamového oleje

2 červené chilli papričky

4 šalotky

4 stroužky česneku

6 cm zázvoru

4 PL medu

100 ml pomerančové šťávy

2 PL jablečného octa

2–3 PL sójové omáčky

2–3 PL omáčky teriyaki

cca 300 ml kokosového mléka

sůl

bílý pepř z mlýnku

Doba přípravy: 25 min

Doba vaření cca: 4 h

Obtížnost: lehké

Přísady pro 6 osob:

1,5 kg pevných brambor

3 jarní cibulky, pouze bílá část

3 stroužky česneku

4 snítky tymiánu

300 ml mléka

200 ml smetany

sůl

pepř z mlýnku

250 g strouhaného sýra, např.

ementálu, čedaru, raclette

BRAMBORY SE SÝREM

Brambory oloupejte, omyjte a nakrájejte na plátky.

Jarní cibulku omyjte, očistěte a nakrájejte na kostičky.

Česnek oloupejte a rovněž nakrájejte na kostičky.

Opláchněte tymián, dosucha protřepte a otrhejte lístky nebo špičky.

Brambory, jarní cibulku a česnek vložte do keramické nádoby, přidejte mléko, smetanu, sůl, pepř, sýr a polovinu množství tymiánu.

Vše smíchejte dohromady a vařte přiklopené víkem 3,5–4 hodiny na stupni „S“, dokud brambory nezměkknou.

Brambory ochuťte, lehce přemelte pepřem a podávejte posypané zbylým tymiánem.



Tip:

Pokud se sýrové brambory příliš vysuší, přidejte 30 minut před koncem doby vaření ještě trochu mléka a promíchejte.







JEHNĚČÍ RAGÚ

s olivami a širokými nudlemi

Jehněčí maso osušte a nakrájejte na kostky o velikosti 3–4 cm.

Cibuli a česnek oloupejte a nakrájejte na kostičky.

Na pánvi zahřejte olej a kostky masa na něm po částech prudce opečte ze všech stran a poté znovu vyjměte.

Krátce osmahněte cibuli a česnek, vmíchejte rajský protlak a vše přelijte cca 100 ml masového vývaru.

Do keramické nádoby dejte orestované kostky jehněčího masa a přidejte cibulovou směs.

Přidejte Harissa, Ras el Hanout, nakrájená rajčata, olivy, sůl a pepř a vše dobře promíchejte.

Nalijte zbytek masového vývaru a vše vařte na stupni „S“ cca 6 hodin.

Na konci doby vaření opláchněte bylinky, dosucha protřepte a nasekejte nahrubo.

V osolené vodě uvařte na skus široké nudle.

Cuketu omyjte, očistěte a nakrájejte šikmo na tenké plátky.

Ochuťte jehněčí ragú a promíchejte s bylinkami.

Nudle slijte, nechejte okapat a naaranžujte na talířích s jehněčím ragú.

K tomu vždy přidejte několik plátků cukety, posypte solí, pepřem, pokapejte olivovým olejem a podle libosti ještě trochou citronové šťávy a vše podávejte.

Doba přípravy cca: 30 min

Doba vaření cca: 6 h 15 min

Obtížnost: lehké

Přísady pro 4 osoby:

1 kg jehněčího masa, např.
z ramínka, bez kostí

1 velká cibule

2 stroužky česneku

4 PL olivového oleje

2 PL rajského protlaku

cca 200 ml masového vývaru

1–2 ČL pasty Harissa

1–2 ČL koření Ras el Hanout

800 g krájených rajčat
(plechovka)

100 g černých oliv bez pecek

sůl

pepř z mlýnku

k servírování:

1/2 hrsti bylinek, hladké
petrželky nebo máty

400 g širokých nudlí

sůl

1 mladá cuketa

pepř z mlýnku

2 PL olivového oleje

citronová šťáva podle libosti

Doba přípravy: 15 min

Doba vaření cca: 1,5 h – 2 h

Obtížnost: lehké

CHLEBOVÝ PUDINK

se zmrzlinou a karamelovou omáčkou

Přísady pro 8 osob:

4 PL másla

600 g bílého chleba
z předchozího dne

120 g rozinek

600 ml mléka

200 ml smetany

6 vajec

160 g cukru

1 ČL mleté skořice

1/2 ČL vanilkové esence

mletý muškátový květ

1 špetka soli

8 kopečků vanilkové zmrzliny

Na karamelovou omáčku:

180 g cukru

350 g šlehačky

1 špetka soli

Keramickou nádobu vymažte
máslem.

Chléb nakrájejte na kostky o
velikosti cca 2,5 cm.

Na pánvi rozpusťte máslo a
kostky chleba na něm po čás-
tech orestujte ze všech stran,
vyjměte a s rozinkami vložte
do keramické nádoby.

Mléko rozšlehejte se smeta-
nou, vejci, 100 g cukru, skořicí,
vanilkovou esencí, muškáto-
vým květem a solí.

Směsí přelijte kostky chleba.

Vše znovu opatrně promíchej-
te, posypte zbylým cukrem
a vařte přiklopené víkem na
stupni „5“ cca 2 hodiny.

Mezitím stále znovu promíchá-
vejte.

Na karamelovou omáčku
rozpusťte v kastrolu cukr a za
stálého míchání ho zkarameli-
zujte do zlatavě hnědé.

Smetanu přiveďte k varu a
přilijte.

Karamel opět povařte a rovno-
měrně promíchejte dohladka,
vmíchejte sůl a karamelovou
omáčku nechejte zchladnout.

Chlebový pudink rozdělte do
misek.

Na to dejte vždy 1 kopeček
vanilkové zmrzliny, vše poka-
pejte karamelovou omáčkou a
podávejte chlebový pudink.



Doba přípravy: 30 min

Doba vaření cca: 1,5 h

Obtížnost: střední

Přísady na 5 porcí:

250 g mouky

1/2 kostky droždí (čerstvé)

40 g cukru

100 ml vlažného mléka

1 balíček vanilkového cukru

25 g taveného másla

1 malé vejce

1 špetka soli

na omáčku:

600 ml mléka

100 g másla

6 balíčků vanilkového cukru

DUŠENÉ NUDLE

Přísady na omáčku (mléko, máslo a vanilkový cukr) vložte do keramické nádoby a nechejte zahřát na stupni „SSS“, aby se máslo rozpustilo.

Na těsto rozpustíte droždí ve vlažném mléku.

Mléko s droždím, moukou, cukrem, vejcem, máslem, vanilkovým cukrem a solí uhněťte na hladké těsto.

Nechejte čtvrt hodiny odpočívat přiklopené.

Z těsta vytvarujte 5 dušených nudlí, vložte do teplého mléka v keramické nádobě a položte víko.

Vařte 45 minut na stupni „SSS“, poté dalších 45 na stupni „SS“.

DŮLEŽITÉ: Víko mezitím v žádném případě neotevírejte, protože jinak dušené nudle spadnou!



Tip:

K dušeným nudlím se skvěle hodí švestky v červeném víně z této kuchařky!

REBARBOROVO- JAHODOVÝ KOMPOT

Očištěnou rebarboru nakrájejte na kousky o tloušťce asi pět milimetrů a vložte do keramické nádoby.

Posypte cukrem a nalijte tekutiny (bezinkový sirup, bílé víno).

Položte víko a vařte 2 hodiny na stupni „SSS“.

Jahody očištěte, nakrájejte na malé kousky a přidejte k předvařenému rebarboře.

Promíchejte a vařte další hodinu na stupni „SSS“.

Doba přípravy: 45 min

Doba vaření cca: 3 h

Obtížnost: lehké

Přísady na 8 porcí:

700 g rebarbory (očištěné)

8 PL cukru (nebo více podle chuti)

6 PL bezinkového sirupu

6 PL bílého vína

500 g jahod



DEZERT

Doba přípravy: 25 min

Doba vaření cca: 1,5–2 h

Obtížnost: lehké

TVAROHOVÝ MINI KOLÁČ

ve sklenici

Přísady na 8 kusů:

na dno:

100 g máslových sušenek

1 PL hnědého cukru

50 g velmi měkkého másla

na náplň:

400 g čerstvého sýra (polotučného nebo plnotučného)

2 vejce

150 g slazeného kondenzovaného mléka

1 balíček vanilkového cukru

1 ČL citronové šťávy

na polevu:

jablečný kompot, červená
krupice nebo jiná ovocná
omáčka

Máslové sušenky rozdrťte.

Rozdrcené máslové sušenky smíchejte s cukrem a máslem.

Hrudky těsta rozdělte do osmi sklenic (např. sklenice na vodu) a přitlačte lžicí. Odložte stranou.

Všechny přísady umíchejte dohladka na krém na tvarohový koláč.

Krém na tvarohový koláč rovnoměrně rozložte do sklenic.

Sklenice postavte do keramické nádoby a opatrně do ní nalijte tolik teplé vody, aby v ní sklenice stály asi ze 2/3.

Nechejte ztuhnout na stupni „“ 1,5 až 2 hodiny, dokud tvarohový krém nebude pevný.

Vyjměte z vodní lázně a vložte na několik hodin do chladničky.

OVOCNÝ CRUMBLE

Ovoce omyjte a očistěte (podle druhu ovoce odstraňte jádřince, oloupejte atd.)

Ovoce nakrájejte na malé kousky a vložte do misky.

Přidejte citrónovou šťávu, jablečnou šťávu a škrob.

V závislosti na stupni zralosti ovoce a vlastní chuti přidejte 3–4 polévkové lžíce cukru a vše dobře promíchejte.

Na crumble prohněťte mouku, ovesné vločky, hnědý cukr, měkké máslo, špetku skořice a špetku soli ručním mixérem, aby vzniklo těsto crumble.

Do keramické nádoby vložte ovocnou směs. Na ni rozložte crumble.

Položte víko a vařte 3 hodiny na stupni „SSS“.

Podávejte s vanilkovou omáčkou nebo vlažné s vanilkovou zmrzlinou.

Doba přípravy: 30 min

Doba vaření cca: 3 h

Obtížnost: lehké

Přísady na 8 porcí:

1,5 kg směsi ovoce (např. jablka, hrušky, švestky, jahody, borůvky atd.)

1 PL citronové šťávy

3–4 PL bílého cukru

100 ml jablečné šťávy
(nebo bílého vína)

15 g škrobu

150 g mouky

65 g ovesných vloček
(pevných)

135 g hnědého cukru

135 g měkkého másla

jedna špetka soli

jedna špetka skořice



Tip:

Tvrďší ovoce vždy nakrájejte na menší kousky, protože trvá déle, než změkne.

Doba přípravy: 20 min

Doba vaření cca: 1 h

Obtížnost: lehké

Přísady pro 4 osoby:

250 g ovesných vloček (pevných)

800 ml mléka

350 ml vody

80 g cukru (podle libosti)

2 červená jablka

1 balíček vanilkového cukru

1 tyčinka skořice

4 PL přírodního jogurtu, 10%

2 PL pražených nasekaných jader, např. mandle, dýňová semínka atd.

javorový sirup

několik čerstvých malin

OVESNÁ KAŠE

s jogurtem a ovocem

Do keramické nádoby naplňte ovesné vločky s mlékem, skořicí, cukrem, vanilkovým cukrem a 350 ml vody.

Přístroj nastavte na „SSS“ a vše dobře promíchejte.

Mezitím stále opakovaně míchejte ovesnou kaši.

Po 45 minutách omyjte jedno jablko, osušte a nastrojte do kaše. Pokud je konzistence příliš suchá, přidejte podle libosti ještě trochu mléka. Nechejte vařit dalších 15 minut.

Omyjte druhé jablko, odstraňte z něj jádřinec a nakrájejte na jemné proužky.

Ovesnou kaši naaranžujte v miskách, přidejte kapku jogurtu a na to rozložte proužky jablek.

Posypte oříšky a podle libosti pokapejte trochou javorového sirupu.

Ozdobte několika čerstvými malinami a servírujte.





KLASICKÁ MLÉČNÁ RÝŽE

se skořicí a cukrem

Do keramické nádoby dejte mléčnou rýži, mléko, cukr, vanilkový cukr a sůl a promíchejte.

Nádobu uzavřete a nastavte na stupeň „SS“.

Nechejte 2 hodiny vařit za občasného promíchání. Pokud bude mléčná rýže příliš tuhá, přidejte více mléka.

Po 2 hodinách znovu promíchejte a v případě potřeby protáhněte mlékem na požadovanou konzistenci.

Servírujte naplněné v miskách a posypané cukrem a skořicí. Ozdobte několika kusy mandlí, lístkem máty a tyčinkou skořice a servírujte.

Doba přípravy: 10 min

Doba vaření cca: 2 h

Obtížnost: lehké

Přísady pro 5 osob:

500 g mléčné rýže

2 l mléka

1 špetka soli

4–5 PL cukru

1 balíček vanilkového cukru

k servírování:

cukr

skořice

mandle

lístky máty

tyčinky skořice



DEZERT

Doba přípravy: 30 min

Doba vaření cca: 3 h

Obtížnost: lehké

Přísady pro 4 osoby:

1,5 kg švestek

cca 150 g cukru, podle chuti

2 PL medu

2 tyčinky skořice

200 ml červeného vína (nebo
portského vína, pokud máte
rádi silné)

ŠVESTKY V ČERVENÉM VÍNĚ

Švestky umyjte, vypeckujte
a rozčtvřte. Poté dejte do
keramické nádoby.

Přidejte cukr, med, tyčinky
skořice a víno a promíchejte.

Švestky v červeném víně vařte
cca 3 hodiny na stupni „SSS“.



Tip:

Švestky v červeném víně chutnají zvláště
dobře s vanilkovou zmrzlinou nebo krupicovým
puddinkem.



PEČENÁ JABLKA

Přísady na omáčku (mléko a vanilkový cukr) dejte do keramické nádoby.

Z jablek odkrojte vršek.

Vydlabávačem na ovoce vyjměte z jablek jádřince.

Do každého jablka přidejte 3 lžičce granoly / křupavého müsli a na to 1 PL javorového sirupu a rozpuštěné máslo.

Upozornění: V závislosti na velikosti a druhu jablek a osobní chuti se doba vaření může lišit!

Jablka dejte do keramické nádoby a vařte 2–3 hodiny na stupni „SS“.

K servírování uspořádejte jablka jednotlivě a přelijte trochou vanilkové omáčky. Jídlo si vychutnejte teplé.

Doba přípravy: 15 min

Doba vaření cca: 2–3 h

Obtížnost: lehké

Přísady pro 5 osob:

5 středně velkých jablek

15 PL granoly nebo jiného křupavého müsli

5 PL javorového sirupu

2 PL rozpuštěného másla

na omáčku:

300 ml mléka

4 balíčky vanilkového cukru



DEZERT

Doba přípravy: 30 min

Doba vaření cca: 4 h

Obtížnost: lehké

Přísady pro 8 osob:

2 kg jablek

200 ml bílého vína

200 ml jablečné šťávy

1 vanilkový lusk, dřeň

2 špetky mleté skořice

2 ČL javorového sirupu

JABLEČNÉ PYRÉ

Jablka umyjte, oloupejte a zbavte jádřinců.

Nakrájejte na větší kusy a vložte společně s vínem, džusem, vanilkovou dužinou a javorovým sirupem do keramické nádoby.

Položte víko a vařte cca 4 hodiny na stupni „SS“.

Pak víko odklopte, vše důkladně promíchejte metličkou na sníh apod.



Tip:

Kaši nalijte do sklenic nebo podávejte přímo s vanilkovou omáčkou.





SEZNAM HESEL

B

Bramborovo-
hořčičný hrnec 19
Brambory se sýrem 34
Brokolicová krémová polévka . 10

C

Čočková polévka 7
Chilli pokrm 24
Chlebový pudink 38

D

Dušené hovězí hrudí 20
Dušené nudle 40
Dýňová krémová polévka . . . 2

G

Gulášová polévka 4

H

Hovězí po burgundsku 29
Hrachová polévka 9

J

Jablečné pyré 50
Jehněčí ragú 37

K

Kapustový Eintopf 25
Klasická mléčná rýže 47
Kuřecí křídélka 33
Kuřecí polévka 12

L

Lasagnová polévka 13

M

Makaróny 30

O

Ovesná kaše 44

Ovocný crumble 43

P

Pečená jablka 49

Pórková polévka se sýrem . . 5

Pulled Pork
(trhané vepřové maso) 14

R

Rebarborovo-
jahodový kompot 41

S

Špagety 26

Švestky v červeném víně. . . 48

T

Tacos 16

Tvarohový mini koláč. 42

V

Vepřová pečeně. 23

Z

Zeleninová polévka 8

Upozornění:

Recepty bez záruky. Všechny údaje o přísadách a o přípravě jsou pouze orientační. Doplňte tyto navrhované recepty o své vlastní zkušenosti.

AUTOŘI OBRÁZKŮ:

Obálka:

Freepik.com / StockFood / Eising Studio - Food Photo & Video /
News Life Media

S. 01: Freepik / topntp26

S. 03: StockFood / News Life Media

S. 04–05: Freepik / bearfotos

S. 06: StockFood / News Life Media

S. 08: Fotolia / Soyka

S. 11: StockFood / News Life Media

S. 12–13: Fotolia / Nomad_Soul

S. 15: StockFood / Eising Studio - Food Photo & Video

S. 17: StockFood / Eising Studio - Food Photo & Video

S. 18–19: Designed by Freepik

S. 21: StockFood / Eising Studio - Food Photo & Video

S. 22: StockFood / Eising Studio - Food Photo & Video

S. 24–25: Fotolia / egorxfi

S. 27: StockFood / Eising Studio - Food Photo & Video

S. 28: StockFood / Eising Studio - Food Photo & Video

S. 31: StockFood / Eising Studio - Food Photo & Video

S. 32: StockFood / Eising Studio - Food Photo & Video

S. 34: Freepik / whatwolf

S. 35: StockFood / Eising Studio - Food Photo & Video

S. 36: StockFood / Cato-Symonds, Shaun

S. 39: StockFood / Eising Studio - Food Photo & Video

S. 41: Designed by Freepik

S. 45: StockFood / News Life Media

S. 46: shutterstock / NoirChocolate

S. 47: Freepik / topntp26

S. 48–49: Freepik / foodiesfeed

S. 50: Freepik / lifeforstock

S. 51: StockFood / Eising Studio - Food Photo & Video



KOMPERNASS HANDELS GMBH
BURGSTRASSE 21
44867 BOCHUM
GERMANY
www.kompernass.com