



WARTMANN®

Multicooker  
recepten

# Multicooker recepten

Aan de slag met onze recepten. Deze recepten zijn bedoeld ter inspiratie om je de veelzijdigheid van de nieuwe Wartmann multicooker te demonstreren.

Alle hoeveelheden in deze recepten zijn makkelijk aan te passen aan uw smaak. De recepten zijn geschikt voor 4 personen.

Veel kook plezier!

Peter Eemsing  
Chefkok van [koksland.nl](http://koksland.nl)



# Gestoomde kabeljauw

De multicooker is uitermate geschikt voor het stomen van vis als kabeljauw, zalm en andere vissoorten. Je vult de pan met water of bouillon tot net aan het stoommandje zodat je vissen niet in het water komen te liggen. Verwarm de cooker voor met de deksel op de pan tot het lampje uitgaat van pre-heat. dit kan 7 tot 15 minuten duren. Je legt je vis met de huid op het stoomrooster of je gaart hem in een pakketje 'en pappilon' en je visje is tussen de 10-15 minuten gaar.

## Ingrediënten:

4 kabeljauwfilets  
Zout en peper, naar smaak  
2 teentjes knoflook, in plakjes  
1 stukje verse gember van ongeveer 2 cm, fijngeraspt  
1 citroen, in dunne plakjes  
Verse peterselie of koriander, grof gehakt. Optioneel: wat olijfolie of gesmolten boter

## Bereidingswijze:

### *Kabeljauw voorbereiden:*

Bestrooi de kabeljauwfilets aan beide kanten met zout en peper. Leg op elke filet een paar plakjes knoflook en gember.

### *Multicooker klaarmaken:*

Giet een laag water in de pan, ongeveer 2-3 cm diep, zodat het water het stoomrooster niet raakt en ga de cooker voorverwarmen met de deksel erop totdat het lampje pre-heat uit is. Dit kan 10-15 minuten duren.

*Stomen:* Plaats het mandje in de pan en leg de kabeljauwfilets op de huid erop. Zorg ervoor dat ze niet overlappen. Leg op elke filet enkele plakjes citroen. Als je wilt, kun je de vis licht besprenkelen met olijfolie of gesmolten boter.

*Koken:* Dek de pan af met je deksel en stel in op start, controleer af en toe of je pan niet droog kookt. Stoom de kabeljauwfilets ongeveer 8-12 minuten, afhankelijk van de dikte van de filets. De vis is klaar wanneer deze gemakkelijk uiteenvalt als je er met een vork in prikt.

*Afwerking en serveren:* Haal de gestoomde kabeljauwfilets voorzichtig uit de pan en leg ze op serveerborden. Bestrooi met de verse peterselie of koriander voor een vleugje kleur en frisheid.



# Butter Chicken Curry



Wist je dat boter kip curry, ook wel bekend als “Butter Chicken Curry” of “Murgh Makhani” in het Hindi, een waanzinnig populair gerecht is in de Indiase keuken? Je serveert Butter Chicken met naanbrood en/of rijst.

## Ingrediënten:

800 gram kippendijfilets, in blokjes  
3 eetlepels ongezouten boter  
1 grote ui, fijngehakt  
4 teentjes knoflook, fijngehakt  
2 cm gember, geraspt  
1 blik (400 gram) tomatenpuree  
1 eetlepel garam masala  
1 theelepel chilipoeder  
1 theelepel gemalen kurkuma  
1 theelepel gemalen komijn  
1 theelepel paprikapoeder  
1 kaneelstokje (optioneel)  
Zout naar smaak  
250 ml slagroom of kokosmelk  
2 eetlepels amandelmeel  
Verse koriander voor garnering.

## Bereidingswijze:

**Marinade:** Kruid de kipplokjes licht met zout, chilipoeder en een beetje garam masala. Laat dit indien mogelijk een uur marineren in de koelkast.

**Sauteren van kip:** Verwarm de pan voor met 1 eetlepel boter en olie. Als het pre-heat lampje uitgaat voeg je de kip toe en sauteer tot deze rondom goudbruin is. Haal de kip uit de pan en zet opzij.

**Curry basis:** In dezelfde pan, voeg 2 eetlepels boter toe en sauteer de ui, knoflook en gember tot de ui zacht en doorschijnend is. Voeg garam masala, chilipoeder, kurkuma, komijn en paprikapoeder toe. Bak dit kort mee tot het geurig is.

## Tomatenpuree toevoegen:

Voeg de tomatenpuree en een klein beetje water toe. Laat het geheel een paar minuten sudderen.

**Slowcooker:** Voeg de kip aan mengsel in de pan toe. Voeg

indien gewenst het kaneelstokje toe voor extra smaakdiepte.

**Koken:** Stel de slowcooker in op lage stand voor 4-6 uur of op hoge stand voor 2-3 uur, tot de kip volledig gaar en zacht is.

**Afwerking:** Verwijder het kaneelstokje en roer de slagroom en het amandelmeel door de curry om het te verdikken en een rijke, romige textuur te geven. Laat het geheel nog 15-20 minuten sudderen in de slowcooker op de lage stand of warmhoudstand.

**Serveren:** Proef en pas de kruiding indien nodig aan. Serveer de Butter Chicken warm, gegarneerd met verse koriander. Dit gerecht gaat uitstekend samen met gekookte rijst of warm naanbrood.

# Indonesische Rendang



## Ingrediënten:

1 kg rundvlees in blokjes van 2 cm gesneden  
400 ml kokosmelk  
2 stengels citroengras,  
4 kaffir limoenblaadjes,  
1 stukje galangal (of gember als vervanging), ongeveer 2 cm, gekneusd  
2 eetlepels tamarinde pasta  
Zout naar smaak  
1 theelepel palmsuiker

## Voor de boemboe

6 sjalotten, grof gesneden  
4 teentjes knoflook  
4 rode chilipepers ontdaan van zaadjes

2 cm verse gember  
2 cm verse kurkuma (of 1 theelepel kurkumapoeder)  
2 theelepels gemalen koriander  
1 theelepel gemalen komijn  
1/2 theelepel gemalen kaneel

## Bereidingswijze:

**Boemboe maken:** Begin met het maken van de boemboe door alle boemboe-ingredienten in een keukenmachine of vijzel te malen tot een gladde pasta. Je kunt een beetje water of olie toevoegen om het mengen te vergemakkelijken.

**Vlees bruinen:** Verhit een beetje olie in de multicooker op sauteerstand p5. Als hij voorverwarmd is voeg je de blokjes rundvlees toe en bak ze snel rondom bruin.

**Boemboe sauteren:** Voeg de boemboe toe en ga die zachtjes

aan bakken tot het geurig is.

**Slowcooker:** Voeg bij het vlees en sautéed boemboe de kokosmelk, citroengras, kaffir limoenblaadjes, galangal, tamarinde pasta, zout en palmsuiker toe. Meng goed door zodat het vlees bedekt is met de saus.

**Garen:** Stel de slowcooker in op de laagste stand en laat het gerecht 6 tot 8 uur garen, tot het vlees zeer mals is en de saus dik en rijk is.

**Afwerking:** Verwijder de citroengrassstengels, galangal en kaffir limoenblaadjes voor het serveren. Proef en pas de kruiding aan indien nodig. Serveer je Rendang met gestoomde witte rijst en een simpele komkommersalade voor een authentieke ervaring.



# Pompoen soep

Een heerlijke pompoensoep maken in de multicooker is een eenvoudige manier om een warme maaltijd te bereiden. Dit recept is bedoeld voor 4 personen en laat de smaken van de ingrediënten langzaam samensmelten tot een rijke, fluweelzachte soep.

## Ingrediënten:

1 middelgrote pompoen (bijvoorbeeld butternut of flespompoen), geschild, ontpit en in blokjes gesneden  
1 grote ui, gesnipperd  
2 teentjes knoflook, fijngehakt  
2 middelgrote wortels, geschild en in blokjes gesneden  
1 appel, geschild, ontpit en in blokjes gesneden (voor een zoete toets)  
750 ml groentebouillon

200 ml kokosmelk (bewaar een beetje voor de garnering)  
1 theelepel gemalen koriander  
1 theelepel gemalen komijn  
Zout en peper naar smaak

## Bereidingswijze:

Vorbereiden van de ingrediënten: Zorg ervoor dat de pompoen, ui, knoflook, wortels en appel goed voorbereid en gesneden zijn voordat je begint.

**Cooker vullen:** Doe de gesneden pompoen, ui, knoflook, wortels en appel in de slowcooker. Voeg de groentebouillon toe zodat alle ingrediënten ondergedompeld zijn. Strooi de gemalen koriander, komijn, zout en peper (en cayennepeper, indien

gebruikt) over de ingrediënten en roer alles goed door.

**Koken:** Zet de slowcooker op de lage stand en laat de soep 6 tot 8 uur koken, of op de hoge stand voor ongeveer 4 uur, tot de pompoen en wortels volledig zacht zijn.

**Pureren:** Gebruik een staafmixer om de soep direct in de slowcooker te pureren tot een gladde massa. Als je geen staafmixer hebt, kun je de soep in porties in een blender pureren.

**Afwerking:** Roer de kokosmelk door de gepureerde soep voor een romige textuur. Proef en pas de kruiden indien nodig aan.

Een Indiase dahl in de slowcooker is een heerlijk, hartig en voedzaam gerecht, perfect voor een comfortabele maaltijd. Deze versie maakt gebruik van zowel de lage als hoge stand van de slowcooker, met de bijbehorende bereidingstijden.

#### **Ingrediënten:**

300 gram rode linzen, goed gespoeld en uitgelekt  
1 grote ui, fijngesneden  
2 teentjes knoflook, fijngehakt  
1 stukje gember van 2 cm, fijngehakt  
1 blik (400 gram) tomatenblokjes  
1 theelepel gemalen kurkuma  
1 theelepel gemalen komijn  
1/2 theelepel cayennepeper  
1 theelepel mosterdzaadjes  
1 theelepel garam masala  
750 ml groentebouillon  
Zout en peper naar smaak  
Verse koriander, voor garnering  
Sap van 1/2 citroen  
2 eetlepels olie of ghee

#### **Bereidingswijze:**

**Voorbereiden:** Doe de goed gespoelde rode linzen in de slowcooker samen met de fijngesneden ui, knoflook,

gember, tomatenblokjes, kurkuma, komijn, cayennepeper en groentebouillon. Meng alles goed door elkaar.

**Koken op 'low':** Zet de cooker op de lage stand en laat het gerecht 6 tot 8 uur koken. Op deze manier kunnen de linzen langzaam garen en alle smaken goed samensmelten.

**Afwerking op 'high':** Ongeveer een half uur voordat de dahl klaar is, zet je de slowcooker op de hoge stand. Verhit in een kleine pan de olie of ghee en voeg de mosterdzaadjes toe. Zodra de zaadjes beginnen te knetteren, voeg je de garam masala toe en bak je deze kort mee. Giet dit mengsel vervolgens in de cooker en roer goed door de dahl.

**Op smaak brengen:** Proef de dahl en breng op smaak met zout, peper en het citroensap. Laat het geheel nog ongeveer 30 minuten op de hoge stand koken.

**Serveren:** Garneer de dahl met verse koriander en serveer met warm naanbrood of gekookte basmatirijst voor een volledige maaltijd.

Dit recept voor Indiase dahl combineert het gemak van een slowcooker met de rijke smaken van traditionele Indiase specerijen. De combinatie van lage en hoge kookstanden zorgt ervoor dat de linzen perfect garen en de specerijen hun volle smaak afgeven.

# Indische Dahl



# Boeuf Bourguignon



Boeuf Bourguignon is een klassieke Franse stoofpot die bekend staat om zijn rijke, diepe smaken, afkomstig van rode wijn, champignons, pareluitjes en langzaam gegaard rundvlees. Het aanbraden van het vlees vooraf in een aparte pan voegt een extra laag van smaak toe door de Maillard-reactie.

## Ingrediënten:

1 kg runderstoofvlees (bijv. ribblappen), in grote blokjes gesneden  
Zout en peper naar smaak  
3 eetlepels bloem  
4 eetlepels olijfolie of boter  
1 grote ui, fijngesnipperd  
2 wortels, in plakjes gesneden  
2 teentjes knoflook, fijngehakt  
750 ml droge rode wijn (bijv. Pinot Noir of Bourgogne)  
2 eetlepels tomatenpuree  
1 bouquet garni (tijm, laurier, en peterselie gebonden in een bundeltje)  
200 gram champignons, schoongemaakt en gehalveerd  
150 gram pareluitjes of kleine sjalotjes, gepeld  
150 gram spekblokjes

## Bereidingswijze:

**Vlees voorbereiden:** Bestrooi het rundvlees met zout, peper en bloem, en zorg ervoor dat alle stukken een licht laagje hebben.

**Vlees sauteren:** Verhit 2

eetlepels olie of boter in een aparte gietijzeren pan op middelhoog vuur. Voeg het rundvlees in porties toe en sauteer tot alle kanten bruin zijn. Doe dit niet allemaal tegelijk, om te voorkomen dat het vlees gaat stomen in plaats van bruinen. Plaats het in de multicooker.

**Aromaten sauteren:** In dezelfde pan, voeg indien nodig nog een beetje olie of boter toe en sauteer de uien en wortels tot ze beginnen te verzachten. Voeg de knoflook toe en bak nog een minuut. Schep de groenten over het vlees in de multicooker.

**Deglazeren:** Giet een beetje van de rode wijn in de pan en roer alle aanbaksels los. Giet deze vloeistof ook in de multicooker.

**Multicooker vullen:** Voeg de resterende rode wijn, tomatenpuree en het bouquet garni toe aan de cooker.

**Bakken:** Bak in dezelfde pan de spekblokjes tot ze krokant zijn. Voeg de champignons toe en bak deze tot ze goudbruin zijn. Voeg het spek en de champignons toe aan de multicooker.

**Koken:** Zet de multicooker op 'low' en laat het gerecht 8 uur sudderen, of op 'high' voor ongeveer 4 uur, tot het vlees zeer mals is.

**Pareluitjes toevoegen:** Ongeveer een uur voordat het gerecht klaar is, voeg je de pareluitjes toe zodat er nog een lekkere bite in zit.

**Serveren:** Verwijder het bouquet garni. Proef en pas de kruiden indien nodig aan met extra zout en peper.

Voor heerlijke Mexicaanse kip taco's, waarbij de kip langzaam in de multicooker wordt gegaard tot deze perfect mals is om 'gepulled' te worden. Dit recept is voldoende voor 4 personen.

#### **Ingrediënten:**

##### *Voor de kip:*

1 kg kippendijen  
1 witte ui, fijngesnipperd  
3 teentjes knoflook, fijngehakt  
2 theelepels chilipoeder  
1 theelepel gerookte paprikapoeder  
1 theelepel gemalen komijn  
1/2 theelepel cayennepeper (optioneel, voor extra pit)  
Zout en zwarte peper naar smaak  
1 blik (400 gram) tomatenblokjes  
1 blik (ongeveer 150 gram) mais,  
Sap van 1 limoen  
1/4 kopje kippenbouillon

##### *Voor de taco's:*

8 tot 12 kleine tortilla's  
Verse koriander, grof gehakt  
1 avocado, in plakjes  
1 rode ui, in dunne ringen  
Geraspte kaas (bijv. cheddar)  
Zure room of Griekse yoghurt  
Limoenpartjes voor erbij

#### **Bereidingswijze:**

*Kip kruiden:* Meng het chilipoeder, gerookte paprikapoeder, komijn, cayennepeper (indien gebruikt), zout en zwarte peper in een kleine kom. Wrijf de kippendijen in met het kruidenmengsel.

##### *Multicooker voorbereiden:*

Sauteer de gekruide kippendijen in de pan als hij voorverwarmd is.. Voeg de fijngesnipperde ui, fijngehakte knoflook, uitgelekte tomatenblokjes, uitgelekte mais, limoensap en kippenbouillon toe.

*Kip garen:* Dek de pan af en kook op 'low' voor 6-7 uur of op 'high' voor 3-4 uur, tot de kip gemakkelijk uit elkaar getrokken kan worden.

*Kip pullen:* Haal de gegaarde kip uit de slowcooker en trek

deze met twee vorken uit elkaar. Doe de gepulde kip terug in de slowcooker en meng goed met de saus en groenten. Laat het nog ongeveer 30 minuten op 'low' staan.

*Taco's samenstellen:* Verwarm de tortilla's volgens de instructies op de verpakking. Verdeel een schep van de kip met mais en tomaat over elke tortilla. Voeg verse koriander, plakjes avocado, rode ui, geraspte kaas en een dot zure room of Griekse yoghurt toe.

*Serveren:* Presenteer de taco's met limoenpartjes aan de zijkant, zodat iedereen naar wens extra limoensap over zijn taco kan knijpen.

# Kip Taco's







Voor een eenvoudige bereiding van gevulde ravioli met half-om-half gehakt, die je kookt in water tot ze boven komen drijven, kan je dit recept volgen.

Deze methode zorgt voor lichte ravioli, die je vervolgens

kunt serveren met een saus naar keuze of simpelweg met wat gesmolten boter en Parmezaanse kaas.

Hier is hoe je het maakt voor 4 personen:

### Ingrediënten:

#### Voor de raviolivulling:

250 gram half-om-half gehakt  
1 kleine ui, fijngesnipperd  
2 teentjes knoflook, fijngehakt  
50 gram Parmezaanse kaas, geraspt

1 ei  
Zout en peper naar smaak  
1 theelepel Italiaanse kruidenmix

#### Voor het deeg:

300 gram bloem, plus extra voor bestuiven  
3 grote eieren  
1 eetlepel olijfolie  
Een snufje zout

#### Bereidingswijze:

**Deeg maken:** Doe de bloem en een snufje zout in een grote kom en maak een kuiltje in het midden. Voeg de eieren en olijfolie toe en meng met een vork tot een ruw deeg ontstaat. Kneed het deeg op een bebloemd oppervlak tot het glad en elastisch is, ongeveer 10 minuten. Laat het deeg afgedekt 30 minuten rusten.

**Vulling voorbereiden:** Bak in een pan de ui en knoflook zachtjes in een beetje olijfolie. Voeg het gehakt toe en bak tot

het gaar is. Laat het mengsel afkoelen en combineer het dan met het ei, de Parmezaanse kaas, Italiaanse kruiden, zout en peper in een kom.

**Ravioli vormen:** Rol het deeg in porties uit tot ongeveer 1-2 mm dikte. Gebruik een raviolisteker of glas om rondjes uit het deeg te snijden. Leg op de helft van de rondjes een beetje van de vulling. Maak de randen vochtig met water, leg een tweede deegronddje erop en druk de randen aan met een vork.

**Koken:** Vul de multicooker met water en voeg een snufje zout toe. Zet de multicooker op de 'fast cook' of 'boil' stand en breng het water aan de kook. Voeg de ravioli voorzichtig toe aan het kokende water.

**Gaar laten worden:** Laat de ravioli koken tot ze naar de oppervlakte komen drijven, wat meestal 3-4 minuten duurt nadat ze zijn gaan drijven. Dit is

een teken dat ze gaar zijn.

**Serveren:** Schep de ravioli uit het water met een schuimspaan en laat ze even uitlekken.

Servere de ravioli warm, eventueel met gesmolten boter, een scheutje olijfolie, versgeraspte Parmezaanse kaas en wat verse kruiden zoals basilicum of peterselie.

Deze versie van ravioli is veelzijdig en kan naar wens worden aangepast met verschillende sauzen of simpelweg worden gegeten met een beetje boter of olijfolie, waardoor de smaak van de vulling goed tot zijn recht komt.



# Kalf stoofschotel



## Ingrediënten:

4 dl kippenbouillon  
(zelfgemaakt of kant-en-klaar)  
Boter of olie voor bakken  
3 uien, gesnipperd  
2 tenen knoflook, fijngehakt  
1 venkel, in grove stukken  
1 kg kalfsvlees, in kleine stukken  
gesneden  
Zout en peper naar smaak  
1 dopje saffraanpoeder  
1 theelepel kurkuma  
1 theelepel gerookt  
paprikapoeder  
1 theelepel currypoeder

1 theelepel garam masala  
3 tomaten, in blokjes  
200 g linzen  
Enkele blaadjes laurier en  
enkele takjes tijm, gebonden tot  
een bouquet garni  
4 eetlepels Griekse yoghurt  
1 eetlepel kruidenpasta 'tikka  
masala'  
1 theelepel sriracha  
4 stukken naanbrood  
Enkele plukjes koriander voor  
garnering

## Bereidingswijze:

### Vorbereiding in een extra pan:

Smelt een flinke klont boter  
of verhit wat olie in een pan  
op middelhoog vuur. Voeg de  
gesnipperde uien en fijngehakte  
knoflook toe en fruit deze tot ze  
zacht zijn. Voeg dan de stukken  
venkel toe en laat deze kort  
meebakken. Doe het kalfsvlees  
in de pan, breng op smaak met  
zout en peper, en bak het kort  
mee tot het rondom bruin is.



### Overbrengen naar de slowcooker:

Doe de gebakken uien, venkel,  
en kalfsvlees in de slowcooker.  
Voeg de kruiden (saffraan,  
kurkuma, paprikapoeder,  
currypoeder en garam masala)  
toe, samen met de blokjes  
tomaat en linzen. Giet de  
kippenbouillon erover zodat  
alles goed bedekt is.

**Kruiden toevoegen:** Plaats het  
bouquet garni van laurier en  
tijm in de slowcooker.

**Koken:** Dek de slowcooker af  
en zet deze op lage stand voor  
6-8 uur of op hoge stand voor  
3-4 uur, totdat het vlees mals is  
en de linzen gaar zijn.

**Sausje maken:** Meng terwijl het  
gerecht in de slowcooker zit de  
Griekse yoghurt met de tikka  
masala kruidenpasta en sriracha  
in een kleine kom. Zet dit in de  
koelkast tot het serveren.

**Naanbrood roosteren:** Rooster  
de naanbroden in de oven op

200 °C vlak voor het serveren.

**Serveren:** Schep het  
stoofgerecht uit de slowcooker  
in kommen of diepe borden.  
Servere met een stuk  
naanbrood, een schep van het  
yoghurtsausje en garner met  
plukjes koriander.

De slowcooker zorgt voor  
een heerlijk mals resultaat van  
het kalfsvlees en de perfecte  
vermenging van smaken.  
Geniet ervan!



Twadero by  
5048 CK Tilburg  
Nederland  
[www.wartmann.nl](http://www.wartmann.nl)