



THERMOTOPF® ROMANA *i*

Fertiggaren ohne Energie –
mit SCHULTE-UFER!

inkl. Rezepte



Lecker kochen und Energie sparen – mit dem Thermotopf® Romana i!

- ideal zum stromarmen Garen und Heißhalten aller Lebensmittel – ganz ohne Aufsicht
- kein Anbrennen und Überkochen der Speisen
- keine schmutzigen Herdplatten
- kein kalt gewordenes Essen

Viele Tipps & Tricks finden Sie auf den nächsten Seiten ...





Die nachfolgende Garzeitentabelle bezieht sich zum Teil auf die Zutaten der aufgeführten Rezepte und bietet Ihnen zudem Orientierung für Ihre eigenen Krea-

tionen. Wir führen hier nur einige der vielen Zutaten auf, die Sie hervorragend im Thermotopf® zubereiten können. Lassen Sie sich inspirieren!

Garzeiten-Tabelle

Produkt	Größe/Form	Ankochzeit*	Garzeit**
Kartoffeln festkochend	in Stücken	3 Min.	40 Min.
Kartoffeln mehligkochend	in Stücken	3 Min.	40 Min.
Möhren	gestiftet	5 Min.	10 Min.
Sellerie	gestiftet	5 Min.	10 Min.
Kohlrabi	gestiftet	5 Min.	10 Min.
Blumenkohl	in Röschen	5 Min.	10 Min.
Broccoli	in Röschen	2 Min.	10 Min.
Rosenkohl		5 Min.	30 Min.
Prinzessbohnen		5 Min.	10 Min.
Spargel weiß		5 Min.	10 Min.
Spitzkohl	in Streifen	3 Min.	15 Min.
Wirsing	in Streifen	3 Min.	15 Min.
Lauch	in Ringen	3 Min.	10 Min.

* Die Ankochzeit beginnt mit Erreichen des Siedepunktes.

** Die Garzeit in der Thermobox entspricht mindestens der Garzeit auf dem Herd.

Das Gargut stets mit ausreichend Flüssigkeit bedecken.

Alle Angaben sind Durchschnittswerte und können abhängig von Art und Beschaffenheit des Gargutes variieren.



Fertiggaren – ohne Energie!

Umgangssprachlich auch häufig als „Kochkiste“ bezeichnet, ist das Kochen mit dem Thermopot® einfach und effizient: Die Speisen werden auf dem Herd kurz angekocht und anschließend in der Box ohne weitere Energiezufuhr Vitamin schonend fertig gegart.

Im Thermopot® lassen sich besonders gut Kartoffeln, Reis, Gemüse, Eintöpfe, Suppen, Gulasch, Rouladen, Schweine- oder Rinderbraten zubereiten. Aber auch für die Bio-Küche ist er wie geschaffen – die Zubereitung von Joghurt oder das Anquellen und Garen von Getreide, Dinkel, Erbsen oder Gries werden mit dem Thermopot® zum Kinderspiel. Darüber hinaus lassen sich die Speisen nach dem Fertigbaren im Thermopot® über einen langen Zeitraum warmhalten.

Wer möchte, kann ihn aber auch zum Kalthalten von Speisen benutzen.

- hochwertiger Fleischtopf Romana *i*
- Thermobox aus hochwertigem Kunststoff
- Topf auch ohne Thermobox nutzbar

Thermopot®
beinhaltet Fleischtopf Romana *i* und Thermobox

Best.-Nr.	Ø	Inhalt
6311-236-16 <i>i</i>	16	ca. 2,00 l
6311-236-20 <i>i</i>	20	ca. 3,50 l



SCHULTE-UFER®



Speisen vorbereiten, im Thermopotf® fertigbaren ...



... und einfach später heiß genießen!

So einfach geht's:

1.

Ankochen auf dem Herd im Fleischtopf Romana i.

Kochgut in den Topf geben, Deckel auflegen, zum Kochen bringen.

Nach der Ankochzeit den Topf vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen (ca. 20 Sek.).

2.

Topf in die Garbox setzen.

Den Topf in die Thermobox setzen, die Thermobox fest mit dem Deckel verschließen.

3.

Fertiggaren ohne Energie im Thermopotf®.

Das Essen gart nun ohne Aufsicht und ohne Energiezufuhr Vitamin schonend weiter.

Darüber hinaus kann es lange Zeit warm gehalten werden. Selbst nach 12 Stunden haben die Speisen noch eine Temperatur von ca. 50° C.

Mit dem Thermopotf® sparen Sie Energie, Geld und Zeit!



Die Vorteile auf den Punkt gebracht!

Der Topf Romana i:

- kurze Ankochzeiten durch den energiesparenden protherm® Allherd-Kupferboden
- Stabilität und Langlebigkeit dank des hochwertigen rostfreien Edelstahls 18/10 in schwerer Ausführung
- einfache Reinigung, da hochglanzpoliert
- sicherer Halt durch wärmeisolierende Profilgriffe aus rostfreiem Edelstahl
- kein Energieverlust dank des hochwertigen Zargendeckels aus rostfreiem Edelstahl 18/10
- schneller Kondensationseffekt im Topf durch befüllbare Deckelmulde
- saubere Herd- und Arbeitsplatte, da Deckel am Griff einhängbar
- einfache Dosierung mittels Innenskalierung
- geeignet für alle gängigen Herdarten, inkl. Induktion und Glaskeramik-Kochfelder



SCHULTE-UFER®



Die Thermobox:

- aus hochwertigem Kunststoff

Die Kombination aus Topf und Box:

- Energie-, Geld- und Zeitersparnis durch stromarmes Garen und Heißhalten aller Lebensmittel ohne Aufsicht
- mehr Stauraum, da platzsparend ineinander stapelbar

Pfiffige Rezeptideen

auf den nächsten Seiten ►



Induction



backofeneeignet
(außer Thermobox)



spülmaschinenfest
(außer Thermobox)

Blumenkohlcurry

vegetarisches Gericht

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Blumenkohl (klein)
- 1 Bund Frühlingslauch
- 2 Tomaten
- 2 Kartoffeln
- 400 ml Brühe nach Wahl
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote (mild)
- 1 TL gelbe Currypaste
- 1 kleines Stück Ingwerknolle
- Koriander
- Kreuzkümmelpulver
- Kurkumapulver
- Salz, Pfeffer, Öl
- 150 g Joghurt



Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen und waschen. Frühlingslauch putzen und in feine Ringe schneiden. Schalotte, Knoblauch und Kartoffeln schälen und würfeln. Tomaten überbrühen, häuten und mit Kerngehäuse grob zerkleinern. Ingwer schälen, Chilischote entkernen und sehr fein hacken. Korianderblättchen abzupfen und grob hacken.

Etwas Öl im Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch, Chili, Ingwer, Currypaste und je eine Messerspitze Kurkuma- und Kreuzkümmelpulver anschwitzen.

Brühe angießen, Kartoffel- und Tomatenwürfel und Blumenkohlröschen zugeben und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 5 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Frühlingslauch zugeben, Topf vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen, in die Thermobox stellen und verschließen.

Nach 45 Minuten Joghurt und Koriander untermengen und servieren.

Dieses Gericht ist vegetarisch und glutenfrei.



Kasseler mit Sauerkraut und Kartoffelpüree (für zwei Thermotöpfe)



Zutaten für 4 Portionen:

600 g Kasseler
600 g Sauerkraut
1 Zwiebel
400 ml Brühe nach Wahl
600 g Kartoffeln (mehligkochend)
200 ml Milch
50 g Butter
1 Lorbeerblatt
1 Nelke

Muskat, Salz, Pfeffer,
Zucker, Öl

Zwiebel schälen und würfeln, Kartoffeln schälen und vierteln. Kasseler in 6 Scheiben à ca. 100 g schneiden. Sauerkraut abtropfen lassen.

In einem der Töpfe Kartoffeln in Salzwasser aufsetzen und bei geschlossenem Deckel ankochen, dann vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen, in die Thermobox stellen und diese verschließen.

Etwas Öl im zweiten Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel farblos anschwitzen, Sauerkraut, Gewürze und Brühe zugeben und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Nach 10 Minuten die Kasseler Scheiben auf das Sauerkraut legen. Alles zusammen bei geschlossenem Deckel weitere 5 Minuten köcheln lassen. Dann den Topf vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen, in die Thermobox stellen und verschließen.

Die Kartoffeln ca. 40 Minuten, nachdem sie in die Thermobox gegeben wurden, abgießen und abdampfen lassen. Dann wieder auf den Herd stellen. Bei leichter Hitze Milch und Butter zufügen und mit dem Kartoffelstampfer zur gewünschten Konsistenz stampfen. Mit Salz, etwas Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Nun kann das Kasseler mit Sauerkraut und Kartoffelpüree serviert werden.



Rindergulasch



Zutaten für 4 Portionen:

600 g Rindfleisch (aus der Keule)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 Möhren

3 Kartoffeln

1 rote Paprikaschote

1 Tomate

1 EL Tomatenmark

300 ml Brühe nach Wahl

100 ml Rotwein

Paprikapulver scharf,

Salz, Pfeffer, Öl

Rindfleisch von Sehnen und Silberhäuten befreien und grob würfeln (ca. 3 cm). Knoblauch und Zwiebel schälen und hacken. Kartoffeln und Möhren schälen und würfeln.

Paprikaschote waschen, Kerngehäuse entfernen und würfeln. Tomate überbrühen, häuten, mit Kerngehäuse grob würfeln.

Etwas Öl im Topf stark erhitzen und das Rindfleisch nach und nach kräftig anbraten und mit reichlich Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel, Knoblauch und eine Messerspitze Paprikapulver zufügen und kurz mitschwitzen.

Mit Rotwein ablöschen, Tomatenmark zugeben und kräftig reduzieren lassen. Brühe angießen und ca. 1 Stunde bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, dann Kartoffeln, Möhren, Paprika und Tomate zufügen. Weitere 5 Minuten kochen.

Gulasch vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen, in die Thermobox stellen und verschließen.

Nach ca. 2 Stunden ist das Rindergulasch servierfertig, kann aber beliebig lange warm gehalten werden.



Minestrone von grünem Gemüse vegetarisches Gericht

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Kohlrabi*
- ½ Kopf Spitzkohl*
- ½ Staudensellerie*
- 1 kleine Zucchini*
- 100 g feine Erbsen*
- 2 Kartoffeln*
- 50 g Reis*
- 50 g Suppennudeln*
- 1 Knoblauchzehe*
- 1 Schalotte*
- 1 Zitrone*
- Liebstockel*
- 1 l Gemüsebrühe*
- Salz, Pfeffer, Zucker, Olivenöl*



Kohlrabi und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Staudensellerie in Scheiben und Spitzkohl in Streifen schneiden, anschließend waschen und abtropfen lassen. Zucchini der Länge nach halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden.

Schalotte und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Zitrone auspressen. Liebstöckelblättchen abzupfen und hacken.

Etwas Olivenöl im Topf erhitzen, Knoblauch- und Zwiebelwürfel kurz farblos anschwitzen.

Gemüsebrühe und 1 EL Zitronensaft angießen und aufkochen, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Sobald die Brühe kocht, Kartoffelwürfel sowie sämtliches Gemüse, Reis und Nudeln zugeben. Minestrone ca. 5 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen, in die Thermobox stellen und verschließen.

Nach 30 Minuten ist die Minestrone fertig und sollte frisch verzehrt werden. Mit Liebstöckel bestreuen und servieren.

Dieses Gericht ist vegetarisch und laktosefrei.



Gefüllte Paprikaschoten mit Hackfleisch und Couscous



Zutaten für 4 Portionen:

- 4 kleine Paprikaschoten
- 125 g Couscous (instant)
- 300 g Gehacktes (halb und halb)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 300 ml Brühe nach Wahl
- 50 ml Weißwein
- 3 Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- Rosmarin, Thymian, Salz,
Pfeffer, Zucker, Olivenöl

Paprika waschen, das obere Viertel abschneiden, beide Teile vom Kerngehäuse befreien, den Paprika-Deckel beiseite legen. Instant-Couscous nach Packungsangabe zubereiten und abkühlen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Tomaten überbrühen, häuten, mit Kerngehäuse grob zerteilen. Thymian und Rosmarinblättchen abzupfen und hacken.

In einer Schüssel Hackfleisch und Couscous mit je der Hälfte Zwiebel, Knoblauch und Kräutern vermengen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Masse in die Paprikaschoten füllen und andrücken, dann diese in einer Pfanne mit Olivenöl rundherum anbraten.

Etwas Olivenöl im Topf erhitzen und den Rest Zwiebel und Knoblauch farblos anschwitzen, Weißwein und Tomatenmark einrühren und reduzieren, dann Tomatenfleisch und die restlichen Kräuter zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Brühe angießen und Tomatenragout aufkochen.

Die gefüllten Paprikaschoten mit dem Paprika-Deckel versehen und ins Ragout setzen, 10 Minuten mitkochen. Den Topf vom Herd nehmen, Deckel auflegen und kurz abkühlen lassen, dann in die Thermobox stellen und verschließen.

Nach 45 Minuten sind die gefüllten Paprikaschoten verzehrfertig. Dieses Gericht ist laktosefrei.



Paprika-Kartoffeltopf mit Mettenden



Zutaten für 4 Portionen:

500 g Kartoffeln (festkochend)

20 g Speck (durchwachsen)

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

2 Tomaten

1 grüne Paprikaschote

3 Mettenden

300 ml Brühe nach Wahl

100 g Sauerrahm

½ TL Paprikapulver edelsüß

½ TL Kümmel

Salz, Pfeffer, Öl

Kartoffeln in der Schale 8 bis 10 Minuten kochen.

Währenddessen Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden, Knoblauch und Speck fein würfeln. Paprika waschen, vom Kerngehäuse befreien und in Streifen schneiden. Tomaten überbrühen, enthäuten und mit Kerngehäuse grob würfeln. Mettenden in Scheiben schneiden.

Kartoffeln abgießen, kurz abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden.

Etwas Öl im Topf erhitzen, zuerst Speckwürfel, dann Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen, Paprikapulver zugeben, kurz mitschwitzen und Brühe angießen. Kartoffeln, Paprika und Kümmel zufügen und alles zusammen 5 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer würzen, Tomaten und Mettenden zugeben. Den Deckel schließen und Eintopf vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen, dann in die Thermobox stellen und verschließen.

Nach 45 Minuten ist der Eintopf servierfertig, kann aber beliebig lange warm gehalten werden.

Mit einem Klecks Sauerrahm servieren.

Dieses Gericht ist glutenfrei.



Mediterrane Polenta vegetarisches Gericht

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Maisgrieß
1 l Gemüsebrühe
1 Schalotte
1 Zucchini
1 rote Paprika
6–8 getrocknete Tomaten
(gewässert)
50 g Parmesan am Stück
1 Zweig Thymian
Oregano, Salz, Pfeffer,
Zucker, Öl



Schalotte schälen und fein hacken, Zucchini und Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Parmesan reiben, Thymianblättchen abzupfen und fein hacken.

Gemüse- und Schalottenwürfel in etwas Öl anschwitzen, Brühe und Maisgrieß angießen und aufkochen. Ca. 2 Minuten unter Rühren kochen und dabei Kräuter, Tomatenstreifen und Parmesan untermischen.

Mit Salz und Pfeffer würzen, vom Herd nehmen, 1 Minute abkühlen und Wasserdampf entweichen lassen, dann den Deckel aufsetzen. In die Thermobox stellen, verschließen.

Nach 30 Minuten ist die Polenta servierfertig, kann aber beliebig lange warm gehalten werden.

Wir empfehlen, die Polenta mit einer groben Tomatensauce zu servieren.

Dieses Gericht ist glutenfrei.



Kartoffelchen & Möhrchen

Kinder-Leibgericht



Zutaten für 4 Portionen:

400 g Möhren
400 g Kartoffeln
200 ml Brühe nach Wahl
400 g Gehacktes halb & halb
1 Zwiebel
1 Ei
1 EL Schmand
1 TL Senf
Majoran und/oder Liebstöckel
(nach Belieben)
Paprikapulver
Muskat
Salz, Pfeffer, Zucker, Öl

Kartoffeln, Möhren und Zwiebel schälen und würfeln. Gemüse und die Hälfte der Zwiebelwürfel in etwas Öl anschwitzen, dann Brühe angießen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Muskat und Kräutern würzen und 5 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen Hackfleisch mit den restlichen Zwiebelwürfeln, Schmand, Senf und Ei vermengen. Hackmasse mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, kleine Bällchen formen.

Topf vom Herd nehmen und die Hackbällchen auf das Gemüse legen. Deckel schließen und in die Thermobox stellen und verschließen.

Nach ca. 40 Minuten die Hackbällchen vom Gemüse nehmen und kurz beiseite stellen.

Etwas Flüssigkeit abgießen und das Gemüse mit dem Kartoffelstampfer zu einem groben Brei stampfen und mit den Hackbällchen servieren.



Lammcurry



Zutaten für 4 Portionen:

600 g Lammfleisch (aus der Keule)

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 Möhren

3 Kartoffeln

1 rote Chilischote (mild)

100 ml passierte Tomaten (Dose)

300 ml Brühe nach Wahl

1 kleines Stück Ingwerknolle

1 TL rote Currypaste

Korianderpulver

Kreuzkümmelpulver

Kurkumapulver

Salz, Pfeffer, Öl

Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Zwiebel, Möhren und Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Chilischote entkernen und in feine Streifen schneiden.

Lammfleisch von Sehnen und Silberhäuten befreien und grob würfeln (ca. 3 cm). Etwas Öl im Topf stark erhitzen und das Lammfleisch nach und nach kräftig anbraten und mit reichlich Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel, Knoblauch, Chili, Ingwer und Currypaste zufügen und kurz mitschwitzen.

Mit je einer Messerspitze Koriander, Kreuzkümmel und Kurkuma würzen. Brühe und passierte Tomaten angießen und ca. 30 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Möhren und Kartoffeln zufügen und weitere 5 Minuten kochen. Lammcurry vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen, dann in die Thermobox stellen und verschließen.

Nach ca. 2 Stunden ist das Lammcurry servierfertig, kann aber beliebig lange warm gehalten werden.

Dieses Gericht ist laktose- und glutenfrei.



Bohneneintopf

Zutaten für 4 Portionen:

250 g grüne Bohnen

250 g Bohnen aus der Dose nach Wahl

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 Kartoffeln

1 Möhre

50 g Speck (durchwachsen)

3 Mettenden

3 Bockwürstchen

400 ml Brühe nach Wahl

100 ml passierte Tomaten (Dose)

1 EL Kräuternessig

Bohnenkraut

Salz, Pfeffer, Zucker, Öl



Grüne Bohnen putzen, zerkleinern und blanchieren. Zwiebel, Knoblauch, Möhre und Kartoffeln schälen und würfeln. Speck würfeln, Mettenden und Bockwürstchen in Scheiben schneiden. Bohnen aus der Dose abgießen und kalt abspülen.

Bohnenkrautblättchen zupfen und fein hacken.

Etwas Öl im Topf erhitzen und den Speck auslassen. Nach und nach grüne Bohnen, Zwiebel, Knoblauch, Kartoffeln und Möhren zugeben und mitschwitzen.

Brühe, passierte Tomaten und Essig angießen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles zusammen bei geschlossenem Deckel 10 Minuten köcheln lassen.

Mettenden, Bockwürstchen, Konservenbohnen und Bohnenkraut zugeben, erneut aufkochen und sofort vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen, in die Thermobox stellen und verschließen.

Nach 45 Minuten ist der Bohneneintopf servierfertig, kann aber beliebig lange warm gehalten werden.

Dieses Gericht ist laktose- und glutenfrei.



Exotischer Kokos-Milchreis mit Mango

laktosefreies Dessert



Zutaten für 4 Portionen:

- 120 g Rundkornreis
- 250 ml Kokosmilch
- 150 ml Wasser
- 60 g Zucker
- 1 Stängel Zitronengras
- 1 Zitrone (unbehandelt)
- 1 Limettenblatt
- 1 reife Mango
(ersatzweise 1 Dose Mango)
- 1 Prise Salz

Von $\frac{1}{4}$ der Zitrone feine Zesten schneiden, aus der restlichen Zitrone den Saft auspressen.

Kokosmilch, Wasser, Zucker mit einer Prise Salz aufkochen. Zitronenzesten, Zitronensaft, Zitronengras und Limettenblatt zugeben. Reis einrühren und 3 Minuten unter Rühren kochen.

Topf vom Herd nehmen und Deckel schließen, kurz abkühlen lassen, in die Thermobox stellen und verschließen.

Mango schälen, Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Nach 45 Minuten Zitronengras und Limettenblatt entnehmen und die Mangowürfel unter den Kokos-Milchreis heben.

Wir empfehlen dazu eine fruchtige Himbeersauce.



Grießpudding



Zutaten für 4 Portionen:

125 g Weichweizengrieß

60 g Zucker

1 l Milch

½ Vanilleschote

Zimt, Salz

Vanilleschote längs halbieren, Mark herausschaben.

Milch mit Zucker und einer Prise Salz aufkochen und Grieß einrühren. 1 Minute unter Rühren kochen, vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen. In die Thermobox stellen und verschließen.

Nach 20 Minuten ist der Grießpudding servierfertig, kann aber beliebig lange warm gehalten werden.

Mit Zimt bestäuben und mit frischen Früchten oder Fruchtsauce nach Wahl servieren.





SCHULTE-UFER®



1.

Ankochen auf dem Herd
im Fleischtopf *Romana i*.

2.

Topf in die Garbox setzen.

3.

Fertiggarren ohne Energie
im Thermotopf®.

Die Rezepte dieser Broschüre wurden von Profi-Köchen exklusiv für den Thermotopf® *Romana i* entwickelt – so sind einfache Zubereitung und purer Genuss garantiert.

Josef Schulte-Ufer KG
Hauptstraße 56 · 59846 Sundern · Germany
Tel. +49 (0) 2933.981-0 · Fax +49 (0) 2933.7150
www.schulte-ufer.com

Best.-Nr. w-00539 08.2016



4 007257 616851

Änderungen vorbehalten.