

Die besten Rezepte

KOCHEN MIT DEM

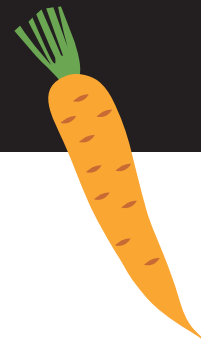
SCHNELL KOCHTOPF



KOCHEN MIT DEM SCHNELLKOCHTOPF

Die besten Rezepte





Abkürzungen

cl = Zentiliter
E = Eiweiß
El = Esslöffel
F = Fett
g = Gramm
kcal = Kilokalorien
kg = Kilogramm
KH = Kohlenhydrate
kJ = Kilojoule
l = Liter
ml = Milliliter
Msp. = Messerspitze
P. = Päckchen
TK = Tiefkühlprodukt
Tl = Teelöffel
Ø = Durchmesser

Hinweis

Für dieses Kochbuch wurden alle Rezepte in einem 6-Liter-Schnellkochtopf gekocht.

Unter der Angabe „Pfeffer“ in der Zutatenliste wird immer - wenn nicht anders angegeben - frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer aus der Mühle verstanden. Generell sollten Gewürze immer erst kurz vor der Verwendung gemahlen werden, da sie sonst Aroma einbüßen.

Bildnachweis

Fotolia.com: S. 7 oben © Gilles Paire, S. 7 2. Bild von unten © sasaken, S. 15 © tycoon101.

Iris Kaczmarczyk: S. 108.

Studio Klaus Arras: S. 62, 85, 97, 101, 103, 105, 111, 113, 114, 120.

Alle übrigen Fotos: TLC Fotostudio

Illustrationen: Fotolia.com: © LenLis

Inhalt

| | | |
|---|------------------------|-----|
| | Einleitung | 4 |
|  | Grundrezepte | 10 |
|  | Suppen & Eintöpfe | 18 |
|  | Fleisch & Geflügel | 48 |
|  | Gemüse & Hülsenfrüchte | 80 |
|  | Saucen & Eingemachtes | 98 |
| | Rezeptverzeichnis | 128 |



NIE MEHR OHNE Schnellkochtopf

Er gilt als der Ferrari unter den Kochtöpfen, der Schnellkochtopf. In Windeseile sind Hülsenfrüchte, Rote Bete und Fleisch gegart, manche Kochzeiten vermindern sich um ein Vielfaches. Doch es geht um weitaus mehr als um schnelles Kochen. Gerichte aus dem Schnellkochtopf schmecken hervorragend, sind gesund und sparen auch noch Energie. Der Topf ist einfach ein Alleskönner.

Für eine Vielzahl an Gerichten und Lebensmitteln ist der Schnellkochtopf eine der großartigsten Erfindungen überhaupt. Suppen garen in ihm in Windeseile, Schmorgerichte desgleichen. Die Vitamine von Gemüsen bleiben besser erhalten und auch Energie lässt sich mit dem Schnellkochtopf sparen. Geschmacklich stehen die Gerichte denen im herkömmlichen Topf gegarten in nichts nach. Mancher schwärmt sogar von intensiveren Aromen durch das geschlossene Kochsystem des Dampfdrucktopfes. Es gibt nur wenig, was man im Schnellkochtopf nicht zubereiten kann. Nudeln gehören dazu, die schäumen zu sehr und verstopfen dann das Ventil. Beim Fisch ergibt es wenig Sinn, den Schnellkochtopf zu benutzen; zu kurz ist dessen Garzeit, zu wichtig ist der exakte Garpunkt. Auch Marmeladen lassen sich mit ihm nicht sinnvoll kochen.

Was aber ist das Geheimnis des Topfes, wie funktioniert er? Indem der Schnellkochtopf luftdicht verschlossen wird, entsteht ein Überdruck im Topf und die Temperaturen in seinem Inneren steigen auf 120 °C statt wie in einem normalen Topf auf 100 °C. Die stärkere Hitze beschleunigt das Garen, erhält Vitamine und spart Energie. Und entgegen aller Kritik besteht bei den heutigen Töpfen auch nicht die Gefahr, dass sie explodieren könnten. Allerdings müssen bei ihrem Gebrauch einige wenige Regeln befolgt werden.

Ihr Schnellkochtopf - Inbetriebnahme

Das Wichtigste beim Kochen mit dem Schnellkochtopf: Lesen Sie die Gebrauchsanweisung Ihres Topfes und halten Sie sich an deren Anweisungen. Das Grundprinzip aller Schnellkochtöpfe ist gleich, in einigen Punkten,



zum Beispiel bei der Art der Druckanzeige, weichen sie aber oft voneinander ab: Einige Töpfe besitzen einen Stufenregler, andere zeigen durch Ringe an, wie viel Druck aufgebaut ist. Alle modernen Töpfe verfügen über Sicherheitsventile, die ein Explodieren der Töpfe verhindern. Ein Überkochen, also das Austreten von Flüssigkeiten aus dem Dampfaustritt, aber kann vorkommen. Es ist daher wichtig, dass Sie vor jedem Kochen überprüfen, ob die Ventile und der Dampfaustritt sauber und frei von Rückständen sind. Sie sollten stets prüfen, ob der Dichtungsring ordnungsgemäß eingesetzt ist und keinerlei Beschädigungen aufweist. Das Besondere an Schnellkochtöpfen ist, dass sie über Dampfeinsätze verfügen, die das schonende Garen, insbesondere von Gemüse, ermöglichen. In der Regel liegt ein Dreifuß bei, auf den der Garkorb gesetzt wird, damit dessen Inhalt nicht mit dem Wasser auf dem Topfboden in Berührung kommt.

Die Füllmengen

Jeder Schnellkochtopf benötigt zum Kochen ein gewisses Maß an Flüssigkeit. Die Mindestfüllmengen - zum Kochen wie zum Dampfgaren - entnehmen Sie der Bedienungsanleitung Ihres Topfes. Halten Sie sich strikt daran, denn Sie würden beim Kochen ohne ausreichend Flüssigkeit Ihren Schnellkochtopf beschädigen. Auch ist es wichtig, die Höchstfüllmenge des Topfes genau zu beachten. Sollte in einem Rezept einmal weniger Flüssigkeit verwendet werden, als für Ihren Schnellkochtopf benötigt wird, dann passen Sie das Rezept entsprechend an. Dasselbe gilt, wenn Ihr Topf ein kleineres Fassungsvermögen hat als in den Rezepten angegeben: Halbieren Sie dann beispielsweise das Rezept. **Für dieses Kochbuch wurden alle Rezepte in einem 6-Liter-Schnellkochtopf gekocht.**

Das Kochen

Das Kochen mit dem Schnellkochtopf ist nicht so anders als mit jedem anderen Topf - bis zu dem Moment, wenn Sie den Deckel schließen. Sie können zuvor Zwiebeln anschwitzen,





LINSENSUPPE

mit Nudeln

Für 4 Portionen

500 g Linsen
250 g Pancetta
2 kleine Zwiebeln
3 Möhren
2 Stangen Staudensellerie
500 g kleine Nudeln
5 Stängel glatte Petersilie
Salz
Pfeffer
Olivenöl
frisch geriebener Parmesan

Die Linsen waschen und gut abtropfen lassen. Mit 2,5 Litern Wasser in den Schnellkochtopf geben und zum Kochen bringen. Einmal aufkochen lassen, den entstehenden Schaum abschöpfen, dann Deckel und Ventil schließen. Bei starker Hitze vollen Druck aufbauen, die Hitze reduzieren und 13-15 Minuten köcheln lassen.

Unterdessen die Pancetta klein würfeln und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten leicht bräunen. Zwiebeln schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Möhren putzen, schälen und klein würfeln. Die Selleriestangen putzen, waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Mit dem übrigen Gemüse zur Pancetta geben. 5 Minuten dünsten. Die Nudeln nicht ganz al dente kochen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

Den Topf mit den Linsen sofort abdampfen, die Pancetta-Gemüse-Mischung unterrühren, dann die Nudeln und die Petersilie in die Suppe einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 5 Minuten köcheln lassen, dann in Suppentassen füllen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Parmesan bestreut servieren.



ZUBEREITUNGSZEIT
ca. 20 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 823 kcal/3446 kJ,
39 g E, 23 g F, 110 g KH







RINDSGULASCH

mit Polentastiften

Für das Gulasch das Rindfleisch waschen, trocken tupfen, parieren und in 3-4 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Das Butterschmalz im Schnellkochtopf erhitzen. Das Fleisch darin portionsweise von allen Seiten anbraten, bis es zart gebräunt ist. Die Hitze reduzieren. Dann das gesamte Fleisch in den Topf geben, das Tomatenmark dazugeben und kurz anrösten. Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und ca. 5 Minuten schmoren. Beide Sorten Paprikapulver hinzurühren und alles mit der Hühnerbrühe ablöschen. Deckel und Ventil schließen und bei starker Hitze vollen Druck aufbauen. Die Hitze auf Mittel reduzieren und 30 Minuten garen. Den Herd ausschalten und den Topf langsam abdampfen lassen.

Majoran waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Den Kümmel hacken. Alles zusammen mit der Zitronenschale zum Gulasch geben, dann mit Salz abschmecken.

Für die Polentastifte die Milch mit 1 Prise Salz und der Zitronenschalenspirale unter Rühren aufkochen. Polenta hineinrieseln lassen, dabei kräftig mit dem Kochlöffel umrühren. So lange auf dem Herd belassen, bis die Masse sehr dick geworden ist. Die Herdplatte auf die kleinste Stufe stellen, den Topf vom Herd nehmen. Nacheinander die Eier unter die Maismasse rühren. Dann die Mischung erneut auf den Herd stellen und unter Rühren ca. 5 weitere Minuten garen lassen. Die Mischung fingerdick auf Backpapier streichen und erkalten lassen. Dann in ca. 10 cm lange, fingerdicke Stifte schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Polentastifte bei milder Hitze von allen Seiten goldgelb braten. Das Gulasch mit den Polentastiften servieren.

Für 4 Portionen

Für das Gulasch:

1 kg Rindfleisch aus der Wade
oder dem Nacken
1 kg Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
2 El Butterschmalz
1 El Tomatenmark
2 El Paprikapulver edelsüß
1 El Paprikapulver rosenscharf
200 ml Hühnerbrühe
1 Bund Majoran
1 Tl Kümmel
abgeriebene Schale von 1/2 un-
behandelten Zitrone
Salz

Für die Polentastifte:

1 l Milch
Salz
1 Schalenspirale von 1 unbe-
handelten Zitrone
200 g Polenta
4 Eier
2 El Butter

ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 40 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 883 kcal/3697 kJ,
80 g E, 34 g F, 59 g KH



COQ AU VIN mit Speck

Für 4 Portionen

- 1 küchenfertiges Hähnchen
(ca. 1,3 kg)
- Salz
- Pfeffer
- 1 TI edelsüßes Paprikapulver
- 3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Möhren
- 4 Tomaten
- 300 g kleine Champignons
- 2 EI Butter
- 80 g durchwachsener, gewürfelter
Speck
- 5 cl Cognac
- 1 EI Mehl
- 600 ml trockener Rotwein
- 1/2 Bund glatte Petersilie, fein
gehackt

ZUBEREITUNGSZEIT
ca. 20 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 700 kcal/2931 kJ,
48 g E, 41 g F, 15 g KH

Den Innereienbeutel aus dem Hähnchen entfernen, es unter kaltem Wasser abbrausen und trocken tupfen. Mit einer Geflügelschere in 6 bis 8 Portionen zerlegen. Noch einmal waschen und trocken tupfen, dann innen und außen mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver einreiben.

Die Schalotten und den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die Möhren waschen, Wurzel- und Blattansätze wegschneiden und mit einem Sparschäler schälen. Die Möhren zuerst längs in Streifen schneiden und dann würfeln. Die Tomaten über Kreuz einritzen, kurz mit kochendem Wasser überbrühen, mit kaltem Wasser abschrecken, mit einem kleinen Küchenmesser häuten, vierteln, entkernen und von den Stielansätzen befreien. Dann in Würfel schneiden. Die Champignons mit einem Küchenkrepp sauber reiben.

Die Butter im Schnellkochtopf zerlassen, die Speckwürfel zufügen und ausbraten. Dann die Champignons darin von allen Seiten braten, beides aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

Die Hähnchenteile in den Schnellkochtopf geben und von allen Seiten anbraten. Den Cognac angießen und mit einem Streichholz entzünden. (Wem das zu schwierig ist, lässt es weg!) Wenn die Flamme erloschen ist, das Gemüse hinzufügen, mit Mehl bestäuben und mit Rotwein ablöschen. Deckel und Ventil schließen und bei starker Hitze vollen Druck aufbauen. Hitze reduzieren und 25 Minuten schmoren lassen. Sofort abdampfen, Pilze und den ausgelassenen Speck zugeben, Deckel aufsetzen und 5 Minuten ruhen lassen. Alles mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken und die Petersilie darüberstreuen. Den Coq au vin mit frischem Baguette oder auch Kartoffelknödeln servieren.





GEKOCHTE Artischocken

Für 2 Portionen

2 mittelgroße Artischocken
2 El Zitronensaft
2 El Weinessig
Salz
Pfeffer
1 hart gekochtes Ei
1 Schalotten
1/2 Bund Petersilie
1 Tl Kapern
4 El Öl
etwas Zucker
1/4 Bund Zitronenmelisse
80 g weiche Butter
1 El Joghurt

Die Artischocken waschen, abtropfen lassen und die Blattspitzen mit der Küchenschere abschneiden. Stiel dicht am Boden abschneiden und mit Zitronensaft einreiben. Die zum Dampfgaren erforderliche Mindestmenge an Wasser mit Salz und etwas Zitronensaft in den Schnellkochtopf geben. Dreifuß und Dampfheizer einstellen und die Artischocken in den Dampfheizer setzen. Deckel und Ventil schließen und bei starker Hitze vollen Druck aufbauen. Die Hitze reduzieren und die Artischocken ca. 14 Minuten garen lassen. Danach sofort abdampfen.

Unterdessen Essig mit Salz und Pfeffer verrühren. Das Ei pellen und fein hacken. Die Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden.

Die Petersilie waschen, trocknen und die Blätter fein hacken. Die Kapern abtropfen lassen. Alles unter den Essig rühren und das Öl unterschlagen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Zitronenmelisse waschen, trocknen und die Blättchen abzupfen. Die Butter schaumig schlagen. Joghurt und Zitronenmelisse unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Artischocken mit der Vinaigrette und der Zitronenbutter anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT
ca. 30 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 427 kcal/1788 kJ,
8 g E, 29 g F, 12 g KH





ZWIEBEL- Chutney

Für 4 Gläser

640 g rote Zwiebeln
50 g frischer Ingwer
2 getrocknete Chilischoten
240 g brauner Zucker
280 ml Sherryessig
2 El Senfkörner
1 Msp. Pimentpulver
Meersalz

Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Chilischoten zerbröseln.

Die sauberen Gläser noch heiß aus der Spülmaschine nehmen und bis zum Befüllen mit der Öffnung nach unten auf ein sauberes Küchentuch stellen. Beim Handspülen die Gläser möglichst heiß mit klarem Wasser nachspülen, dann ebenfalls zum Abtropfen auf das Küchentuch stellen.

Den Zucker im Schnellkochtopf goldbraun karamellisieren lassen. Zwiebeln, Ingwer und Chili dazugeben, verrühren und vorsichtig den Essig und 200 ml heißes Wasser zugießen. So lange rühren, bis sich das Karamell aufgelöst hat, dann die Senfkörner und den Piment einrühren. Deckel und Ventil schließen, bei starker Hitze vollen Druck aufbauen, die Hitze reduzieren und das Chutney ca. 8 Minuten einkochen lassen. Sofort abdampfen.

Das Chutney mit Salz abschmecken und sofort heiß in die vorbereiteten Gläser füllen. Zuschrauben und die Gläser 5 Minuten auf dem Kopf stehen lassen. Kühl und dunkel lagern.

ZUBEREITUNGSZEIT
ca. 20 Minuten (plus Garzeit)

Pro Glas ca. 310 kcal/1310 kJ,
3 g E, 1 g F, 69 g KH



Rezeptverzeichnis

A

| | |
|--------------------------------|-----|
| Aprikosen-Vanille-Röster | 115 |
| Armagnac-Pflaumen mit Kardamom | 116 |
| Artischocken, gekochte | 82 |

B

| | |
|-------------------------------|-----|
| Baked Beans mit Piment | 96 |
| Birnen in Rotwein | 118 |
| Bohnen-Mais-Eintopf mit Speck | 42 |
| Borschtsch, russischer | 30 |

C

| | |
|-----------------------------|----|
| Chili con Carne mit Paprika | 51 |
| Coq au vin mit Speck | 76 |

F

| | |
|------------------------------------|-----|
| Feiertagsrotkohl mit Preiselbeeren | 84 |
| Feigen in Portwein | 121 |
| Fischsuppe mit Weißwein | 46 |
| Fleischtopf, würziger | 78 |

G

| | |
|--|----|
| Gaisburger Marsch | 52 |
| Geflügelbrühe | 13 |
| Gemüsesuppe, klassische | 40 |
| Graupensuppe mit Steckrübe und Pfifferlingen | 21 |
| Gulaschsuppe mit Chili | 22 |

H

| | |
|--------------------------------|-----|
| Hasenpfeffer mit Bockbiersauce | 70 |
| Heidelbeer-Birnen-Kompott | 126 |
| Hüftragout mit Kardamom-Püree | 54 |
| Hühnerfrikassee mit Spargel | 75 |
| Hühnersuppe mit Nudeln | 24 |

K

| | |
|----------------------------------|-----|
| Kalbhaxenragout mit Weißwein | 68 |
| Kalbsragout mit grünen Oliven | 66 |
| Kartoffel-Bohnen-Curry | 95 |
| Kartoffelknödel | 16 |
| Kartoffeln mit Chorizo | 92 |
| Kichererbsensuppe, orientalische | 34 |
| Kirschkompott, klassisches | 125 |
| Kraut mit Kümmel, bayrisch | 87 |
| Kürbis-Chutney | 109 |
| Kürbispüree mit Minze | 91 |
| Kürbissuppe mit Crème fraîche | 27 |

L

| | |
|-------------------------------|----|
| Linsensuppe mit Mettwurstchen | 28 |
| Linsensuppe mit Nudeln | 38 |

M

| | |
|--------------------------|----|
| Minestrone Mailänder Art | 33 |
|--------------------------|----|

O

| | |
|-------------------------------|----|
| Ossobuco mit Zitrus-Gremolata | 61 |
|-------------------------------|----|

P

| | |
|--------------------------------|-----|
| Papaya-Chutney | 110 |
| Peperonata mit Knoblauch | 104 |
| Puten-Gemüse-Topf mit Pecorino | 37 |

R

| | |
|---------------------------------|-----|
| Reis, weißer | 15 |
| Rinderbrühe | 12 |
| Rindfleisch-Eintopf mit Bohnen | 45 |
| Rindsgulasch mit Polentastiften | 57 |
| Rindsrouladen klassisch gefüllt | 58 |
| Rote Bete, eingelegte | 112 |
| Rote Grütze mit Vanillerahm | 122 |

S

| | |
|----------------------------|----|
| Salzkartoffeln | 14 |
| Schmortopf Mont Ventoux | 62 |
| Semmelknödel | 17 |
| Steckrübengemüse mit Sahne | 88 |

T

| | |
|----------------------------------|-----|
| Tafelspitz mit Schnittlauchsauce | 65 |
| Tomatenketchup | 100 |

W

| | |
|------------------------------------|-----|
| Wildbeerensauce | 102 |
| Wildschweinpfeffer mit Steinpilzen | 73 |

Z

| | |
|-----------------|-----|
| Zwiebel-Chutney | 106 |
|-----------------|-----|

KOCHEN MIT DEM SCHNELL KOCHTOPF

VON JUTTA GAY



Der Schnellkochtopf gehört einfach in jeden modernen, umweltbewussten Haushalt! Denn Kochen mit dem Schnellkochtopf ist nicht nur zeit- und energiesparend, sondern auch einfach und sicher in der Handhabung und für viele Gerichte anwendbar. Egal ob Schmorgerichte, Suppen, schnelle Beilagen oder Eingemachtes – jedes Gericht wird auf den Punkt gegart, und viele wichtige Vitamine und Nährstoffe bleiben durch das geschlossene Kochsystem erhalten.

In diesem Buch haben wir 57 abwechslungsreiche Schnellkochtopf-Rezepte für Sie zusammengestellt – von beliebten Klassikern wie Rindsrouladen über internationale Spezialitäten wie Coq au vin bis zu frischen, leichten Gerichten wie feine Fischsuppe oder vegetarisches Kartoffel-Bohnen-Curry. Auch eingemachte Leckerbissen wie Papaya-Chutney und Kirsch-Kompott gelingen dank einfacher Bedienung und wenig Zubehör mit dem Schnellkochtopf im Handumdrehen. Genial einfach – einfach genial!

© Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH
Emil-Hoffmann-Straße 1, D-50996 Köln
Autorin: Jutta Gay
Redaktion: Stefanie Simon
Umschlagmotive:
Illustrationen Gemüse: © LenLis - Fotolia.com,
Schnellkochtopf: Christian Zanotelli,
Fotos: © A. Bruno - Fotolia.com (Font),
Rezeptfotos (Rückseite) aus dem Innenteil
Gesamtherstellung:
Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH, Köln
Alle Rechte vorbehalten