

# Grundrezepte schnelle Beilagen & Co. für den Schnellkochtopf



**BONUS REZEPTE ZU  
MEINEM BUCH**



**VERONIKA PICHL**

# Hallo!



Ich freue mich sehr, dass du hier bist! Als Bonus für dich als Leser/in meines Buches "Einfach kochen mit dem Schnellkochtopf" habe ich dir ein E-book mit Grundrezepten und schnellen Beilagen-Ideen für deinen Schnellkochtopf zusammengestellt.

Über eine **Rezension zum Buch** z. B. auf Amazon, Thalia oder auf deinem Blog, Insta etc., würde ich mich sehr freuen. Schick mir einfach den Link dazu - **ich verlose unter allen Rezensenten immer tolle Bücher und Produkte.**

Viel Spaß und gutes Gelingen wünscht dir

*Deine Veronika*

**Veronika Pichl**

Ratgeber- und Kochbuchautorin, Ernährungs- und Meal Prep-Expertin



Veronika Pichl

## Meine Tipps und Empfehlungen

Auf meinem Blog findest du Tipps und Empfehlungen für das Kochen mit dem Schnellkochtopf.

Schau vorbei auf:



[happyfitfood.de/schnellkochtopf](https://happyfitfood.de/schnellkochtopf)



# INHALT

Vorwort.....	2
Meine Tipps und Empfehlungen.....	3
Inhalt.....	4
Gemüsebrühe Grundrezept.....	5
Hühnerbrühe Grundrezept.....	6
Buntes Mischgemüse.....	7
Geschmorter Weißkohl.....	8
Gedämpfte Rote Bete.....	9
Kürbispüree.....	10
Selleriesalat/ Gedämpfter Sellerie.....	11
Reis mit Erbsen "Risi Bisi".....	12
Kasseler mit Sauerkraut.....	13
Grünkohl mit Kohlwurst.....	14
Buchtipps.....	15
Impressum.....	16

# Gemüsebrühe

## GRUNDREZEPT



### ZUTATEN:

- 1 Bund Suppengrün (ca. 400-500 g Karotten, Sellerie, Lauch, Petersilie)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen (optional)
- 2 EL Öl, z. B. Olivenöl
- 2-3 l Wasser
- 1 EL Salz
- 5 Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter

### ZUBEREITUNG:

1. Gemüse waschen, ggf. schälen, putzen und in grobe Stücke schneiden.
2. Öl im Schnellkochtopf erhitzen und das Gemüse darin leicht anschwitzen (nicht anbraten).
3. Mit Wasser ablöschen, restliche Zutaten hinzufügen. Alles nochmal durchrühren.
4. Schnellkochtopf mit Deckel verschließen. Auf Stufe 2 stellen und vollen Druck aufbauen lassen. Dann Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren und bei stabilem Druck ca. 15 Min. garen. Auf der ausgeschalteten Herdplatte langsam abdampfen lassen.
5. Deckel abnehmen, wenn der Druck vollständig abgebaut ist.
6. Dann Brühe durch ein feinmaschiges Sieb oder ein sauberes Küchentuch in einen Behälter abgießen um die festen Bestandteile entfernen.

### **TIPP:**

Bei Bio-Zwiebeln kann man die Schale auch dranlassen. Das sorgt für eine dunklere Gemüsebrühe mit etwas kräftigerem Aroma. Auch ideal zur Verwertung von Gemüseresten bzw. -abschnitten. Die Zutaten kann man beliebig variieren z. B. mit Pastinaken, Frühlingszwiebeln, Champignons usw.

# Hühnerbrühe

## GRUNDREZEPT



### ZUTATEN:

- 1 Bund Suppengrün (ca. 400-500 g Karotten, Pastinake, Sellerie, Lauch, Petersilie)
- 2 Zwiebeln
- 1 Suppenhuhn
- 2,5 l Wasser
- 1 EL Salz
- 10 Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter

### ZUBEREITUNG:

1. Gemüse waschen, ggf. schälen, putzen und in grobe Stücke schneiden.
2. Suppenhuhn säubern.
3. Alle Zutaten in den Schnellkochtopf geben und mit Deckel verschließen. Auf Stufe 2 stellen und vollen Druck aufbauen lassen. Dann Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren und bei stabilem Druck ca. 25 Min. garen. Auf der ausgeschalteten Herdplatte langsam abdampfen lassen.
4. Deckel abnehmen, wenn der Druck vollständig abgebaut ist.
5. Suppenhuhn in einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen. Man kann später das Fleisch abzupfen und z. B. für ein Hühnerfrikassee oder eine Hühnersuppe weiterverwenden.
6. Brühe durch ein feinmaschiges Sieb oder ein sauberes Küchentuch in einen Behälter abgießen um die festen Bestandteile zu entfernen.

### **TIPP:**

Für eine Hühnersuppe Hähnchenfleisch z. B. in 1 l der gekochten Hühnerbrühe geben. Das gekochte Gemüse noch etwas kleiner schneiden und hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe genießen.

# Buntes MISCHGEMÜSE



## ZUTATEN:

- 1 Brokkoli
- 1 Blumenkohl
- 3-4 Karotten

## ZUBEREITUNG:

1. Brokkoli und Blumenkohl putzen und in Röschen teilen.
2. Karotten waschen, evtl. schälen, dann in grobe Stifte schneiden.
3. Steg/Dreibein in den Schnellkochtopf geben und Dämpfeinsatz einsetzen.
4. Wasser oder Gemüsebrühe bis kurz unter den Boden des Dämpfeinsatzes einfüllen. Dann Gemüse einfüllen.
5. Schnellkochtopf mit Deckel verschließen. Auf Stufe 1 stellen und vollen Druck aufbauen lassen. Dann Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren und bei stabilem Druck ca. 3-5 Min. garen (je nach Größe der Röschen). Topf von der Herdplatte nehmen und schnell abdampfen lassen.
6. Deckel abnehmen, wenn der Druck vollständig abgebaut ist.

### **TIPP:**

**Als leckere Beilage genießen.**

# Geschmorter WEISSKOHL



## ZUTATEN:

- 1 (kleiner) Weißkohl
- 300 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Salz
- ½ TL gemahlener Kümmel
- 2-3 EL Butter
- 1 Prise Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

1. Weißkohl putzen und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.
2. Gemüsebrühe mit Tomatenmark, Salz und Kümmel in den Schnellkochtopf geben und verrühren.
3. Weißkohl hinzufügen und Butter darüber geben.
4. Schnellkochtopf mit Deckel verschließen. Auf Stufe 2 stellen und vollen Druck aufbauen lassen. Dann Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren und bei stabilem Druck ca. 5 Min. garen. Topf von der Herdplatte nehmen und schnell abdampfen lassen.
5. Deckel abnehmen, wenn der Druck vollständig abgebaut ist. Alles durchrühren und mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken.

### **TIPP:**

**Auch lecker: Speckstückchen oder feine Paprikastücke mitgaren.**



# Gedämpfte ROTE BETE



## ZUTATEN:

- 4 Knollen Rote Bete

## ZUBEREITUNG:

1. Rote Bete waschen.
2. Steg/Dreibein in den Schnellkochtopf geben und Dämpfeinsatz einsetzen.
3. Wasser bis kurz unter den Boden des Dämpfeinsatzes einfüllen. Danach Rote Bete in den Einsatz verteilen/stapeln.
4. Schnellkochtopf mit Deckel verschließen. Auf Stufe 2 stellen und vollen Druck aufbauen lassen. Dann Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren und bei stabilem Druck ca. 20 Min. garen (je nach Größe der Knollen). Auf der ausgeschalteten Herdplatte langsam abdampfen lassen.
5. Deckel abnehmen, wenn der Druck vollständig abgebaut ist. Etwas abkühlen lassen und dann schälen (dazu am besten Einmalhandschuhe verwenden, weil sie abfärben). Schmeckt lecker als Beilage in Stücken oder Scheiben oder mit Zwiebel und Feta als Salat zubereitet.

# Kürbis PÜREE



## ZUTATEN:

- 1 kg Kürbis z. B. Hokkaido
- 150 ml Wasser

## ZUBEREITUNG:

1. Kürbis waschen, entkernen und in etwa gleich große Stücke (ca. 3 cm schneiden). Bei Hokkaido kann man die Schale mitkochen!
2. Kürbisstücke in den Schnellkochtopf geben und Wasser hinzufügen.
3. Schnellkochtopf mit Deckel verschließen. Auf Stufe 2 stellen und vollen Druck aufbauen lassen. Dann Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren und bei stabilem Druck ca. 4 Min. garen. Auf der ausgeschalteten Herdplatte langsam abdampfen lassen.
4. Deckel abnehmen, wenn der Druck vollständig abgebaut ist.
5. Wasser abgießen.
6. Man kann den Kürbis einfach stampfen und mit Salz, Pfeffer und ca. 30-40 g Butter verfeinern. Die Kürbisstücke kann man aber auch nur pürieren und z. B. in leckerem Kürbisbrot oder Kürbissemmeln weiterverarbeiten.

# Selleriesalat/ GEDÄMPFTER SELLERIE



## ZUTATEN:

- 2 Stücke kleiner Knollensellerie (ca. 400 - 500 g)
- 1 EL Essig z. B. weißer Balsamico

## ZUBEREITUNG:

1. Sellerie waschen und schälen. Im Ganzen oder halbiert in den Schnellkochtopf geben (je größer die Knollen, desto länger die Garzeit)
2. Steg/Dreibein in den Schnellkochtopf geben und Dämpfeinsatz einsetzen.
3. Wasser mit 1 EL Essig bis kurz unter den Boden des Dämpfeinsatzes einfüllen. Danach Sellerie in den Einsatz verteilen.
4. Schnellkochtopf mit Deckel verschließen. Auf Stufe 2 stellen und vollen Druck aufbauen lassen. Dann Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren und bei stabilem Druck ca. 12 Min. (bei ganzen Knollen) bzw. ca. 8 Min. (bei halben Knollen) garen. Auf der ausgeschalteten Herdplatte langsam abdampfen lassen.
5. Deckel abnehmen, wenn der Druck vollständig abgebaut ist. Schmeckt lecker als Beilage in Stücken oder Scheiben. Man kann den gedämpften Sellerie aber auch in Scheiben oder Stücke schneiden und mit ca. 100 ml vom Garwasser, 4 EL Essig, 3 EL Öl z. B. Rapsöl, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer und 1 kleiner gewürfelten Zwiebel zu einem leckeren Selleriesalat vermischen.

# Reis mit Erbsen

## "RISI-BISI"



### ZUTATEN:

- 1 EL Butter
- 300 g Reis z. B. Langkornreis (mit normaler Kochzeit von ca. 20-30 Min.)
- 400 g TK-Erbsen
- 1 l Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer

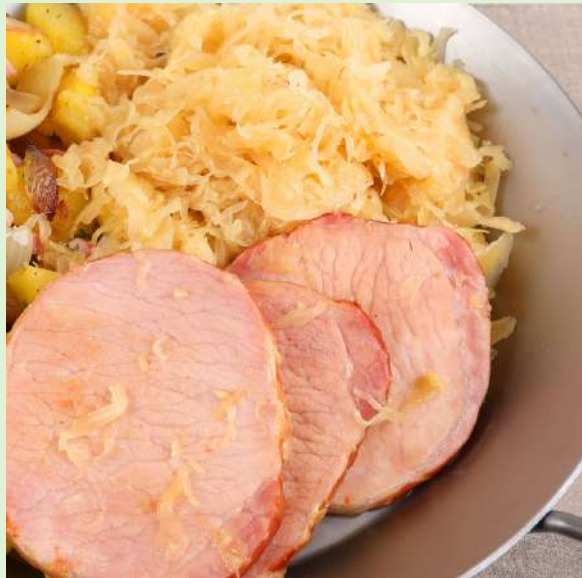
### ZUBEREITUNG:

1. Butter im Schnellkochtopf schmelzen und Reis darin glasig anschwitzen.
2. Erbsen hinzufügen und unter Rühren kurz mitdünsten.
3. Gemüsebrühe hinzufügen und alles gut durchrühren.
4. Schnellkochtopf mit Deckel verschließen. Auf Stufe 2 stellen und vollen Druck aufbauen lassen. Dann Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren und bei stabilem Druck ca. 4 Min. garen. Topf von der Herdplatte nehmen und schnell abdampfen lassen.
5. Deckel abnehmen, wenn der Druck vollständig abgebaut ist.
6. Abseihen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### TIPP:

**Geriebenen Parmesan unterheben.**

# Kasseler MIT SAUERKRAUT



## ZUTATEN:

- 1 Kartoffel
- 1 kleiner Apfel
- 1 kleine Zwiebel
- 30 g Schweineschmalz
- 1 kg frisches Sauerkraut
- 150 ml Weißwein (alternativ durch Wasser ersetzen)
- 100 ml Wasser
- 2 Lorbeerblätter
- 5 Wacholderbeeren
- 800 g Kasseler am Stück

## ZUBEREITUNG:

1. Kartoffel und Apfel waschen, Apfel schälen. Beides fein reiben.
2. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden.
3. Schmalz im Schnellkochtopf erhitzen, Sauerkraut darin andünsten. Dann Kartoffel, Apfel und Zwiebel untermischen.
4. Wein und Wasser, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren hinzufügen und verrühren.
5. Kasseler auf das Kraut setzen.
6. Schnellkochtopf mit Deckel verschließen. Auf Stufe 2 stellen und vollen Druck aufbauen lassen. Dann Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren und bei stabilem Druck ca. 35 Min. garen. Auf der ausgeschalteten Herdplatte langsam abdampfen lassen.
7. Deckel abnehmen, wenn der Druck vollständig abgebaut ist.
8. Kasseler herausnehmen und in Scheiben schneiden.
9. Kraut nochmals durchrühren.
10. Kasseler mit Kraut genießen.

### **TIPP:**

**Dazu schmecken Salz- oder Bratkartoffeln.**

# Grünkohl MIT KOHLWURST



## ZUTATEN:

- 2 Zwiebeln
- 20 g Schweineschmalz
- 1 kg Grünkohl (locker gefroren)
- 1 TL Salz
- 500 ml Wasser
- 600 g Wurst z. B. Kohlwurst, Mettenden etc.
- 2-3 EL Butter
- 1 Prise Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden.
2. Schmalz im Schnellkochtopf erhitzen und Zwiebeln darin andünsten. Grünkohl hinzufügen und kurz mitdünsten.
3. Salz und Wasser hinzufügen.
4. Schnellkochtopf mit Deckel verschließen. Auf Stufe 2 stellen und vollen Druck aufbauen lassen. Dann Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren und bei stabilem Druck ca. 10 Min. garen. Topf von der Herdplatte nehmen und schnell abdampfen lassen.
5. Kohlwurst waschen und in den Grünkohl drücken. Evtl. noch etwas Wasser hinzufügen, damit man die Wurst gut eindrücken kann. Deckel wieder aufsetzen und Schritt 4 wiederholen, 8 Min. unter Druck/Stufe 2 fertig garen.
6. Deckel abnehmen, wenn der Druck vollständig abgebaut ist. Würste herausnehmen. Grünkohl durchrühren, evtl. etwas Flüssigkeit ausgießen und ggf. nachsalzen.

### TIPP:

**TK-Grünkohl, der dicht als Block gefroren ist, sollte man vorher leicht antauen lassen und grob zerkleinern. Anstatt Kohlwurst kann man z. B. auch Kasseler verwenden. Dazu schmecken Salz- oder Bratkartoffeln.**

Suchst du weitere Kochideen. Dann stöber einfach mal in meinen anderen Büchern und Bundles:



Noch mehr Bücher von mir findest du  
HIER auf Amazon!

Leckere Low Carb  
Ideen für's Büro  
und Home-Office  
gibt's hier im  
Low Carb Bundle!



# IMPRESSUM

© 2022 Veronika Pichl,  
www.happyfitfood.de,  
HappyFitFood, Veronika Pichl, c/o Block Services, Stuttgarter Str. 106, 70736 Fellbach

Bilder:

Depositphotos: S. 11: HandmadePicture; S. 13: AndreB

Rest: Canva

DIESES WERK IST IN ALLEN SEINEN TEILEN URHEBERRECHTLICH GESCHÜTZT. JEDE VERWERTUNG DER TEXTE UND BILDER AUSSERHALB DER ENGEN GRENZEN DES URHEBERRECHTSGESETZES IST OHNE SCHRIFTLICHE ZUSTIMMUNG DES AUTORS UNZULÄSSIG UND STRAFBAR. DAS GILT INSBESONDERE FÜR VERVIELFÄLTIGUNGEN, ÜBERSETZUNGEN, MIKROVERFILMUNGEN UND DIE EINSPEICHERUNG UND VERARBEITUNG IN ELEKTRONISCHEN SYSTEMEN.

ALLE RATSCHLÄGE IN DIESEM BUCH WURDEN VON DER AUTORIN UND VON IHREN BEAUFTRAGTEN SORGFÄLTIG ERWOGEN UND GEPRÜFT. SIE BIETEN JEDOCH KEINEN ERSATZ FÜR KOMPETENTEN, FACHLICHEN UND PERSÖNLICHEN RAT.

EINE GARANTIE KANN DAHER NICHT ÜBERNOMMEN WERDEN. EINE HAFTUNG DER AUTORIN FÜR PERSONEN-, SACH UND VERMÖGENSSCHÄDEN IST AUSGESCHLOSSEN.