Veronika Pichl

Einfach kochen mit dem Schnellkochtopf

50 leckere Rezepte mit wenig Aufwand

riva

© 2023 des Titels »Einfach kochen mit dem Schnellkochtopf« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-2241-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Einfach kochen mit dem Schnellkochtopf

Ist der Feierabend gekommen, freuen sich die meisten von uns auf Entspannung zu Hause und ein leckeres Abendessen. Doch da gibt es oft ein Problem: Etwas Ausgewogenes und frisch Gekochtes soll auf den Tisch – aber nach einem langen Arbeitstag und der Erledigung der üblichen Aufgaben im Haushalt steht nur den wenigsten noch der Sinn nach aufwendigem Kochen. Bedeutet das, dass Fertiggerichte oder der Lieferservice die einzig entspannte Lösung sind?

Weit gefehlt! Schließlich geht schnelles, leckeres und zeitsparendes Kochen fast wie von allein – und zwar mit dem Schnellkochtopf.

Ob vegetarische oder Fleischgerichte – mit dem altbekannten Schnellkochtopf steht eine leckere Mahlzeit im Handumdrehen auf dem Tisch. Kein Wunder, dass der Küchenhelfer, der schon in der Küche unserer Großeltern nicht fehlen durfte, aktuell ein echtes Comeback feiert.

Der Schnellkochtopf – was ist das eigentlich?

Der Schnellkochtopf ist ein zeitloser Küchenhelfer, der schon den Alltag unserer Großeltern erleichterte.

Wie sein Name erahnen lässt, handelt es sich bei einem Schnellkochtopf um einen Kochtopf, der die Zubereitung von Lieblingsgerichten ausgesprochen zeitsparend möglich macht. Von der klassischen Gemüsesuppe bis hin zu Rouladen und saftigem Lachsfilet lassen sich die verschiedensten Speisen im Nu in dem speziellen Kochgerät zubereiten.

Das Geheimnis der verkürzten Garzeit ist dabei der Druck, der im Inneren des Schnellkochtopfes erzeugt wird. Er erlaubt es, Lieblingsgerichte mit einer Zeitersparnis von bis zu 70 Prozent zu kochen.

Kochen mit dem Schnellkochtopf: die Vorteile

Kochen mit dem Schnellkochtopf bringt gegenüber der herkömmlichen Zubereitung von Speisen im Topf oder in der Pfanne gleich mehrere Vorteile mit sich. Neben einer besonders schnellen Zubereitung macht der Schnellkochtopf

© 2023 des Titels »Einfach kochen mit dem Schnellkochtopf« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-2241-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

nämlich auch energiesparendes und nährstoffreicheres Kochen möglich.

Zeitsparendes Kochen

Mit dem Schnellkochtopf lassen sich frische Eintöpfe, leckere One-Pot-Pasta und viele andere Gerichte im Handumdrehen zaubern. Durch hohe Temperaturen und Druckentwicklung im Inneren des Topfes verkürzt sich die Garzeit vieler Gerichte um 30 bis 50 Prozent. Wird eine höhere Druckstufe verwendet, kann die Zubereitungszeit sogar um 70 Prozent reduziert werden. So lassen sich Gerichte, die normalerweise eine Garzeit von 60 bis 90 Minuten voraussetzen, in nur etwa 25 Minuten zubereiten.

Mehr Aroma, mehr Nährstoffe

Im Schnellkochtopf werden Gemüse, Fisch oder Fleisch nicht nur sehr schnell, sondern auch schonend zubereitet. Die Lebensmittel werden im Dampf gegart – so bleiben viele Vitamine und Mineralstoffe erhalten. Das bedeutet zum einen: Im Schnellkochtopf gekochte Gerichte sind oft nährstoffreicher und damit besonders ausgewogen und wertvoll. Zum anderen wird durch das schonende Garverfahren aber auch viel Aroma bewahrt, sodass Schnellkochtopf-Gerichte ausgesprochen lecker sind.

Schneller kochen, Energie sparen

Leckere Gerichte in kürzerer Zeit zuzubereiten ist nicht nur bequem – es hilft auch dabei, Energie zu sparen. Schließlich wird ein Dampfkochtopf wie ein gewöhnlicher Kochtopf auf dem Herd verwendet – dennoch nimmt die Zubereitung von Speisen weniger Zeit in Anspruch. Die verkürzte Kochzeit hilft dadurch ganz automatisch beim Einsparen von Gas oder Strom.

Welche Lebensmittel lassen sich im Schnellkochtopf zubereiten?

Prinzipiell lassen sich von Fleisch und Fisch bis hin zu Gemüse und Hülsenfrüchten quasi alle Lebensmittel, die üblicherweise im herkömmlichen Topf gekocht werden, auch im Schnellkochtopf zubereiten.

© 2023 des Titels »Einfach kochen mit dem Schnellkochtopf« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-2241-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Bei einigen Speisen ergeben sich durch die Verwendung des Schnellkochtopfes noch einige besondere Vorteile: Getrocknete Hülsenfrüchte wie z. B. Linsen, Erbsen usw. kann man im Schnellkochtopf auch ohne langes Einweichen sehr schnell weich garen, und die Nährstoffe bleiben alle erhalten. Auch ein Risotto gelingt in circa 5 Minuten Garzeit, und das ganz ohne ständiges Umrühren.

So funktioniert ein Schnellkochtopf

Während des Kochvorgangs wird der Schnellkochtopf mit einem passenden Deckel fest verschlossen. So kann der Dampf, der sich während des Kochvorgangs bildet, nicht aus dem Topf entweichen. Hierdurch entsteht im Inneren des Topfes zum einen Druck. Zum anderen erhöht sich aber auch die Siedetemperatur des Wassers. Das hat zur Folge, dass hohe Temperaturen erreicht werden und sich die Garzeit der zubereiteten Gerichte erheblich verkürzt. Mithilfe verschiedener Druckstufen können dabei während des Kochvorgangs Gartemperaturen zwischen 113 und 119 °C erzielt werden.

Gefährlich für den Verwender ist der im Topf entstehende Überdruck dabei nicht. Schließlich gibt es mehrere im Deckel des Topfes integrierte Sicherheitsmechanismen, die den Druck im Inneren nicht ins Unermessliche ansteigen lassen.

So wird der Schnellkochtopf verwendet

Die richtige Füllmenge

Wer seinen neuen Schnellkochtopf zum ersten Mal in Gebrauch nehmen möchte, sollte zunächst unbedingt die Gebrauchsanleitung aufmerksam durchlesen.
Zudem gibt es eine wichtige Regel, die für alle Schnellkochtöpfe gilt und unbedingt berücksichtigt werden sollte: Die Höchst- und Mindestfüllmenge müssen beachtet werden (Flüssigkeit und Gargut)!

Im Dampfkochtopf befinden sich normalerweise Markierungen, die die jeweiligen Füllmengen anzeigen. Wird die Mindestfüllmenge nicht erreicht, befindet sich zu wenig Flüssigkeit im Topf und der für den Kochvorgang notwendige Druck kann nicht aufgebaut werden. Wird die Maximalfüllmenge hingegen überschritten, können die Ventile des Topfes verstopfen. Auch das kann die Garzeit nachteilig beeinflussen.

© 2023 des Titels »Einfach kochen mit dem Schnellkochtopf« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-2241-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Grundsätzlich ist die Füllmenge auch davon abhängig, welche Speisen zubereitet werden, und zwar:

- Bei aufquellenden und sich vergrößernden Speisen wie etwa Reis und Linsen gilt: den Topf weniger als bis zur Hälfte füllen.
- Bei nicht aufquellenden und sich vergrößernden Speisen wie Fleisch und Gemüse sollte der Topf maximal bis zu ⅔ gefüllt sein.
- Nutzt man den Dämpfeinsatz, gilt die Mindestfüllmenge nicht. Stellen Sie das Gestell/das Dreibein in den Schnellkochtopf und füllen Sie die Flüssigkeit nur etwa bis kurz unter den Dämpfeinsatz.

Garzeiten

Wurden die Angaben beachtet, sollten alle Speisen nach der vorgesehenen Kochzeit richtig durchgegart sein. Ist das jedoch einmal nicht der Fall, dann ist auch das kein Problem: einfach den Deckel erneut auf den Topf setzen (nicht verriegeln) und das Gericht in 2 bis 3 Minuten fertig garen.

Bei den Garzeiten kann es abhängig von Schnellkochtopf und Lebensmitteln zu kleinen Abweichungen kommen. Eine Tabelle mit allgemeinen Garzeiten finden Sie auf der Bonusseite zum Buch unter **happyfitfood.de/schnellkochtopf.**

Übrigens: Ist einmal kein Kochen mit Überdruck gewünscht (z. B. beim Blanchieren von Gemüse), lässt sich ein Schnellkochtopf auch als normaler Kochtopf nutzen. Dazu den Deckel nur auflegen, ohne ihn einrasten zu lassen, oder Topf ohne Deckel verwenden.

Die Druckstufen

Der Schnellkochtopf hat meist zwei Druckstufen. Stufe 1 wird für empfindlicheres Gargut wie Fisch und Gemüse empfohlen und Stufe 2 für Gerichte mit Fleisch und Geflügel oder auch Eintöpfe und Suppen.

© 2023 des Titels »Einfach kochen mit dem Schnellkochtopf« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-2241-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Um Druck aufzubauen, wird der Deckel des Schnellkochtopfes mit seinem Dichtungsring aufgesetzt und nach Gebrauchsanleitung verriegelt bzw. verschlossen. Danach kann man die gewünschte Druckstufe einstellen und den Topf auf der Herdplatte erhitzen. Der Druckindikator zeigt an, wann die Druckstufe erreicht ist. Ab hier beginnt die Garzeit, und Sie können die Hitze der Herdplatte reduzieren. Der Druckindikator sollte sich aber nicht absenken, ansonsten muss die Hitze wieder etwas erhöht werden. Bei stabilem Druck wird dann die Speise gegart.

Das Abdampfen

Um den Deckel öffnen zu können, muss Dampf abgelassen werden. Das kann man auf drei verschiedene Arten erreichen:

1. Langsames Abdampfen

Den Topf von der Herdplatte nehmen bzw. auf der ausgeschalteten Herdplatte stehen lassen, bis sich der Druck von alleine abgebaut hat. Dabei gilt es aber zu beachten, dass der Topf im Inneren weiter seine Temperatur behält und das Gargut dadurch etwas länger kocht. Das sollte man miteinrechnen, um ein zu weich gekochtes Ergebnis zu vermeiden. Diese Methode empfiehlt sich für stärkehaltige bzw. schäumende und quellende Lebensmittel wie z. B. Hülsenfrüchte.

2. Manuell mit dem Druckregler (Schnellabdampfmethode)

Um den Topf sofort abzudampfen, schiebt bzw. dreht man den Druckregler nach und nach in Richtung des Dampfsymbols. Der Druck tritt sofort mit Zischen aus dem Dampfventil aus. Achten Sie dabei unbedingt darauf, nicht in der Bahn des austretenden heißen Dampfes zu stehen, und betätigen Sie den Regler vorsichtig, um sich nicht zu verbrühen.
Diese Methode empfiehlt sich bei Lebensmitteln und Speisen mit Fleisch, Fisch und Gemüse mit kurzen Garzeiten.

3. Deckel mit kaltem Wasser abkühlen (schonende Abdampfmethode)

Um den Schnellkochtopf zügig und schonend abzukühlen, können Sie ihn vorsichtig in die Spüle stellen und kaltes Wasser über den Deckel fließen lassen, bis sich der Druck vollständig abgebaut hat. Das lässt sich an der Druckanzeige erkennen. Wichtig dabei ist, dass kein Wasser in die Ventile gelangt.

© 2023 des Titels »Einfach kochen mit dem Schnellkochtopf« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-2241-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Sicherheitshinweis: Vor dem Öffnen des Deckels immer erst überprüfen, ob der Druck vollständig abgebaut ist! Dazu die Druckanzeige beachten und niemals versuchen, den Deckel gewaltsam zu öffnen, wenn er noch verriegelt ist.

Noch ein paar Tipps und Hinweise:

- Bitte lesen Sie in jedem Fall die Bedienungsanleitung Ihres Schnellkochtopfes aufmerksam durch und halten Sie sich an die Vorgaben.

- Die Garzeit beginnt, sobald der Druck in der jeweiligen Druckstufe aufgebaut ist. Stellen Sie also die Druckstufe (1 oder 2) ein und heizen Sie den Topf auf der Herdplatte mit hoher Hitze auf. Sobald der Druck erreicht ist, können Sie die die Hitze etwas nach unten regulieren. Aber achten Sie darauf, dass der Topf den Druck hält und das Druckventil nicht wieder absinkt.

- Je nach Schnellkochtopf und verwendeten Lebensmitteln kann es zu Abweichungen bei der angegebenen Garzeit kommen. Falls das Gericht nach Ablauf der Garzeit noch nicht fertig ist, legen Sie den Deckel einfach noch einmal auf, ohne ihn zu verriegeln, und lassen Sie das Ganze in 1 bis 3 Minuten fertig garen.

- Die Rezepte sind meist auf 4 bis 6 Portionen ausgelegt. Mit dem Schnellkochtopf lassen sich nämlich schnell Gerichte für die ganze Familie zaubern oder man kann damit größere Mengen zeit- und energiesparend vorkochen und die Speisen am nächsten Tag verwenden.

- Durch die Symbole bei den Rezepten können Sie sofort erkennen, welches Gericht vegetarisch, vegan oder glutenfrei ist:

vegan

vegetarisch

glutenfrei

Nun wünsche ich Ihnen gutes Gelingen beim zeit- und energiesparenden Kochen mit Ihrem Schnellkochtopf und den folgenden leckeren Rezepten.

© 2023 des Titels »Einfach kochen mit dem Schnellkochtopf« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-2241-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

© 2023 des Titels »Einfach kochen mit dem Schnellkochtopf« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-2241-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Suppen

© 2023 des Titels »Einfach kochen mit dem Schnellkochtopf« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-2241-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Kartoffelsuppe

FÜR 4–6 PORTIONEN

ZUTATEN:

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 100 g Lauch (optional)
- 1 EL Öl, z. B. Rapsöl
- 1,2–1,5 l Gemüsebrühe
- 1 ½ EL getrockneter Majoran
- Salz, Pfeffer

1. Kartoffeln und Karotten waschen, putzen, schälen und würfeln.
2. Zwiebel abziehen und fein hacken.
3. Lauch putzen, waschen und in Röllchen schneiden.
4. Öl im Schnellkochtopf erhitzen und Zwiebel darin glasig dünsten.
5. Kartoffeln, Karotten und Lauch hinzufügen und 2–3 Minuten unter Rühren mitdünsten.
6. Dann 1,2 l Gemüsebrühe und Majoran zugeben und umrühren.
7. Schnellkochtopf mit dem Deckel verschließen. Auf Stufe 2 stellen und vollen Druck aufbauen lassen. Dann Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren und Suppe bei stabilem Druck ca. 8 Minuten garen. Auf der ausgeschalteten Herdplatte langsam abdampfen lassen (siehe 1./S. 12).
8. Deckel abnehmen, wenn der Druck vollständig abgebaut ist. Suppe nach Belieben mit dem Stabmixer fein pürieren oder etwas stückiger belassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Suppe zu sämig ist, noch etwas Gemüsebrühe zugießen, erwärmen und mitpürieren.

Tipps:

Sie können auch eine Scheibe geräucherten Schinken mitkochen. Diese vor dem Pürieren herausnehmen und gerne dazu essen oder in Stücke schneiden und nach dem Pürieren unterheben.
Nach dem Kochen können Sie auch 6–8 in Scheiben geschnittene Würstchen (z. B. Wiener Würstchen) hinzufügen.

© 2023 des Titels »Einfach kochen mit dem Schnellkochtopf« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-2241-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

© 2023 des Titels »Einfach kochen mit dem Schnellkochtopf« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-2241-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Blumenkohlsuppe

FÜR 4 PORTIONEN

ZUTATEN:

- 600 g Blumenkohl
- 200 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter, Butterschmalz oder Öl, z. B. Rapsöl
- 700 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 200 ml Sahne
- gemahlene Muskatnuss

1. Blumenkohl waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden.
2. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln.
3. Zwiebel abziehen und fein hacken.
4. Butter im Schnellkochtopf erhitzen und Zwiebel darin glasig dünsten.
5. Dann Kartoffeln und Blumenkohl hinzufügen und 2–3 Minuten unter Rühren mitdünsten.
6. Brühe zugießen, Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut durchrühren.
7. Schnellkochtopf mit dem Deckel verschließen. Auf Stufe 2 stellen und vollen Druck aufbauen lassen. Dann Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren und Suppe bei stabilem Druck ca. 7 Minuten garen. Topf von der Herdplatte nehmen und schnell abdampfen lassen (siehe 2./S. 12).
8. Deckel abnehmen, wenn der Druck vollständig abgebaut ist. Suppe nach Belieben mit dem Stabmixer fein pürieren oder etwas stückiger belassen.
9. Sahne einrühren und kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Tipps:

Mit frisch gehackten Kräutern wie z. B. Petersilie bestreuen oder mit Croûtons toppen.
Wer es nicht so cremig mag, kann statt Sahne einfach Gemüsebrühe nehmen.
Das Rezept eignet sich auch für TK-Blumenkohl, dann aber die Garzeit um ca. 2 Minuten verlängern.

© 2023 des Titels »Einfach kochen mit dem Schnellkochtopf« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-2241-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

© 2023 des Titels »Einfach kochen mit dem Schnellkochtopf« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-2241-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Kürbis-Karotten-Suppe

FÜR 4–6 PORTIONEN

ZUTATEN:

- 800 g Kürbis, z. B. Hokkaido
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer (ca. 1–2 cm)
- 1 EL Öl, z. B. Rapsöl
- 600–800 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Currypulver
- Salz, Pfeffer
- 400 ml Kokosmilch aus der Dose

1. Kürbis und Karotten waschen, eventuell schälen, putzen und grob würfeln. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.
2. Öl im Schnellkochtopf erhitzen und Zwiebel und Ingwer darin glasig dünsten.
3. Karotten hinzufügen und 2–3 Minuten unter Rühren mitdünsten.
4. Kürbis, 600 ml Gemüsebrühe und Gewürze zugeben und umrühren.
5. Schnellkochtopf mit dem Deckel verschließen. Auf Stufe 2 stellen und vollen Druck aufbauen lassen. Dann Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren und Suppe bei stabilem Druck ca. 8 Minuten garen. Topf von der Herdplatte nehmen und schnell abdampfen lassen (siehe 2./S. 12).
6. Deckel abnehmen, wenn der Druck vollständig abgebaut ist.
7. Kokosmilch einrühren und Suppe nach Belieben mit dem Stabmixer cremig pürieren oder etwas stückiger belassen. Noch einmal mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken. Falls die Suppe zu sämig ist, noch etwas Gemüsebrühe nachgießen, erwärmen und mitpürieren.

© 2023 des Titels »Einfach kochen mit dem Schnellkochtopf« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-2241-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Tipps:

Auch lecker mit Kartoffeln anstatt Karotten. Dazu einfach 2–3 geschälte, gewürfelte Kartoffeln mitkochen.
Mit frisch gehackten Kräutern wie z. B.Petersilie oder Kürbiskernen bestreuen.

© 2023 des Titels »Einfach kochen mit dem Schnellkochtopf« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-2241-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Gulaschsuppe

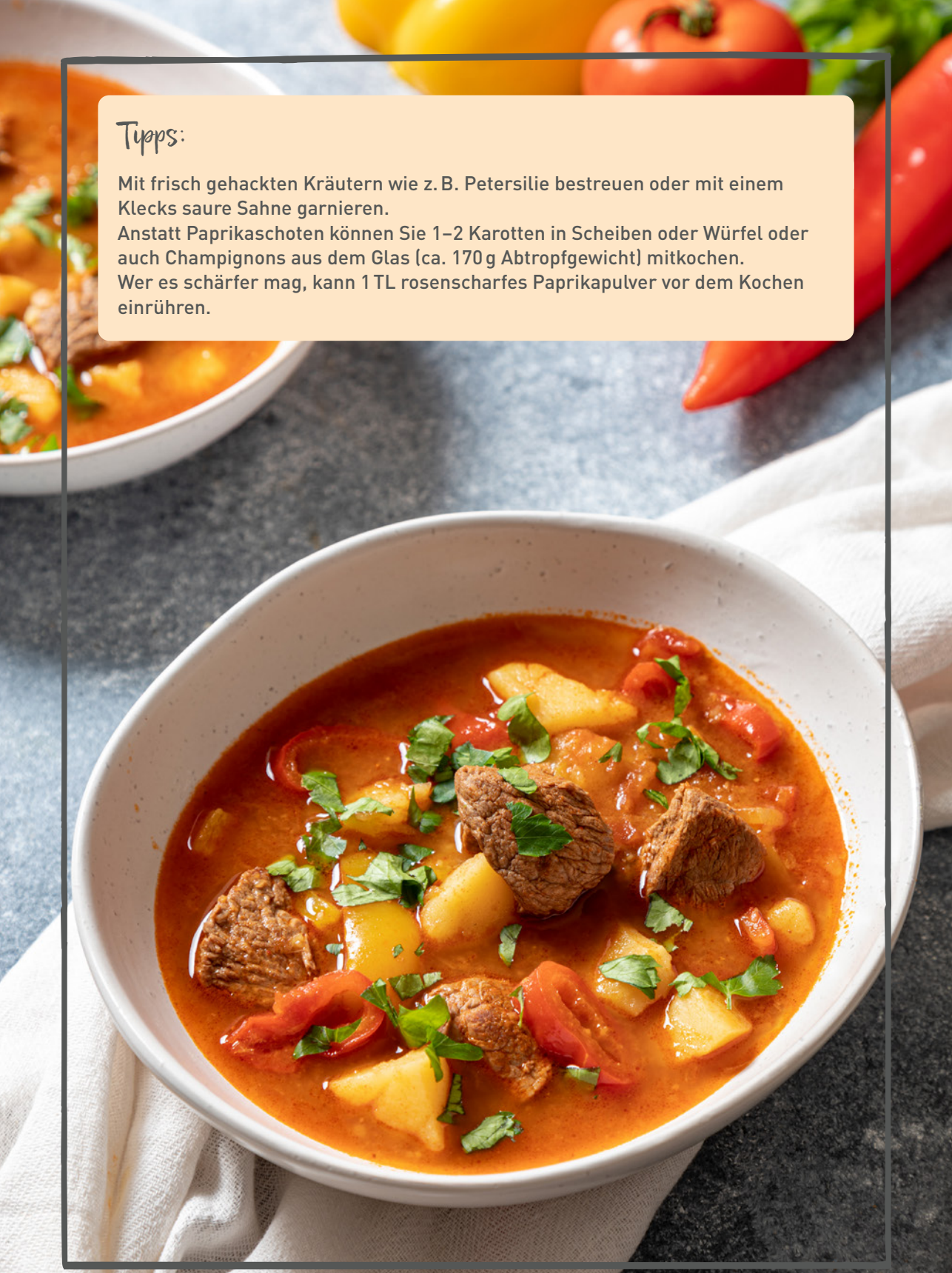
FÜR 4–6 PORTIONEN

ZUTATEN:

- 500 g Gulasch vom Rind oder gemischt von Schwein und Rind
- 1 große Zwiebel
- 1 rote (Spitz-) Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 250 g vorwiegend festkochende oder festkochende Kartoffeln
- 1 EL Öl, z. B. Rapsöl, oder Butterschmalz
- 2 EL Tomatenmark
- 250 g passierte Tomaten aus der Dose
- 500 ml Gemüse- oder Fleischbrühe
- Salz, Pfeffer
- 1 EL edelsüßes Paprikapulver

1. Gulasch mit Wasser abbrausen, abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden.
3. Paprikaschoten waschen, putzen und in Stücke schneiden.
4. Kartoffeln waschen, schälen und in mittelgroße Würfel schneiden.
5. Öl im Schnellkochtopf erhitzen und das Fleisch darin unter Rühren gleichmäßig scharf anbraten.
6. Zwiebelwürfel hinzufügen und mitrösten, bis sie glasig sind.
7. Tomatenmark und Kartoffelwürfel zugeben und kurz mitdünsten.
8. Dann die restlichen Zutaten hinzufügen und gut umrühren.
9. Schnellkochtopf mit Deckel verschließen. Auf Stufe 2 stellen und vollen Druck aufbauen lassen. Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren und Suppe bei stabilem Druck ca. 20 Minuten garen. Auf der ausgeschalteten Herdplatte langsam abdampfen lassen (siehe 1./S. 12).
10. Deckel abnehmen, wenn der Druck vollständig abgebaut ist. Suppe noch mal gut umrühren und nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

© 2023 des Titels »Einfach kochen mit dem Schnellkochtopf« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-2241-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



Tipps:

Mit frisch gehackten Kräutern wie z. B. Petersilie bestreuen oder mit einem Klecks saure Sahne garnieren.
Anstatt Paprikaschoten können Sie 1–2 Karotten in Scheiben oder Würfel oder auch Champignons aus dem Glas (ca. 170 g Abtropfgewicht) mitkochen.
Wer es schärfer mag, kann 1 TL rosenscharfes Paprikapulver vor dem Kochen einrühren.

© 2023 des Titels »Einfach kochen mit dem Schnellkochtopf« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-2241-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de