

Schnellkochtopf Essentials



Inhalt

Der richtige Umgang mit dem Schnellkochtopf	6
Kochtechniken	12
Vorteile des Schnellkochtopfes	14
Hühnerbrühe	16
Gemüsebrühe	18
Rinderbrühe	20
Klare Tomatenessenz	22
Karamellisiertes Karottenpüree	24
Hummus trifft Muhammara	26
Karamellisierter Gewürz-Ketchup	28
Rote-Bete-Carpaccio	30
4-Minuten-Kartoffelsalat	32
Risotto mit karamellisiertem Karottenpüree	34
Linsensalat mit Tomatenvinaigrette und Büffelmozzarella	36
Spareribs mit BBQ-Sauce	38
Vegetarische Kohlroulade mit Selleriepüree	40
Fischcurry	42

Semmelknödel mit Pilzrahm	44
Zwetschgenknödel mit Kartoffelteig	46

Mit Hochdruck zum Genuss!

Ob Carpaccio, Knödel oder Currys – mit dem Schnellkochtopf lassen sich in kürzester Zeit vielseitige köstliche Gerichte zubereiten.

Der Schnellkochtopf ist nicht nur zeit- und energiesparend, sondern ein echter Allrounder. Ob mit Druck garen, dämpfen, Etagenkochen oder Entsaften – der Küchenklassiker ist vielseitig einsetzbar. In diesem Kurs lernst du alles, was du über den Aufbau, die Pflege und die Anwendungen des Schnellkochtopfes wissen musst.

Torsten Kluske erklärt dir die technischen Hintergründe und zeigt dir viele spannende Rezepte, die du mit dem Schnellkochtopf zubereiten kannst. Freue dich u.a. auf Rote-Bete-Carpaccio, Risotto mit karamellisiertem Karottenpüree, Linsensalat mit Tomatenvinaigrette und Büffelmozzarella und auf süße Zwetschgenknödel!

In diesem Begleitheft findest du alle Rezepte und Informationen zum Kurs. Viel Spaß beim Kochen und Genießen!

Danke!

Fissler

SieMatic

Quooker®

Miele

WOOD  UPP

 **LE CREUSET®**

PFEFFERSACK
& SOEHNE



 **WÜSTHOF**

GRAEF
Für heute. Für morgen. Für dich.

GEFU®

Torsten Kluske

Torsten hat das autodidaktische Lernen perfektioniert und ist damit ziemlich weit gekommen: zunächst als Trommler und Echo-Gewinner in der Popband VIVID, später als deutscher Meister der Hobby-Köche und im Jahresfinale der ZDF-Küchenschlacht.

Ursprünglich ist Torsten Kluske als Autodidakt in die kulinarische Branche eingestiegen. 2017 machte er dann sein Hobby zum Beruf und eröffnete eine Kochschule in Braunschweig (kochbloghaus.de). Zusätzlich arbeitet er als Rezeptentwickler und Markenbotschafter für einen großen deutschen Gerätehersteller. In Kochkursen und Videos zeigt er, wie leicht man mit hervorragenden Lebensmitteln stets perfekte Gerichte auf den Teller zaubert. Torsten ist auch kein unbekanntes Gesicht bei 7hauben. Mit seinem umfangreichen Kurs zum Thema [Küchenmesser](#) hat er schon zahlreiche User in die faszinierende Welt der Messer eingeführt.

Vieles, was heute als Hightech in der Küche verkauft wird, ist nichts gegen einen Schnellkochtopf.



Torsten Kluske

Besserbissen

Dorfstraße 13, 38114 Braunschweig

www.kochbloghaus.at

Der richtige Umgang mit dem Schnellkochtopf

Wie ist ein Schnellkochtopf aufgebaut? Wie entsteht Druck und wie lässt man ihn wieder ab? Und wie reinigt man den Schnellkoch korrekt? Hier findest du alle Antworten.

Schnellkochtöpfe kommen in verschiedenen Größen und Fassungsvermögen:

Fassungsvermögen	Geeignet für
2,5l	1–2 Personen
3,5l	2–3 Personen
4,5l	2–4 Personen
6l	3–4 Personen
8l	4–5 Personen
10l	5+ Personen

Flüssigkeit und Gargut einfüllen

Beim Kochen mit dem Schnellkochtopf wird das Gargut mit ausreichend Flüssigkeit unter Druck gegart. Es ist essentiell, dass man dabei die minimale sowie die maximale Füllhöhe einhält, die im Inneren des Schnellkochtopfs markiert sind. Je nach Topfgröße ist die Menge an Flüssigkeit, die für den Aufbau des erforderlichen Drucks beim Ankochen erforderlich ist, unterschiedlich (siehe Markierung im Topf). Bei zu wenig Flüssigkeit können zudem die Zutaten am Topfboden anbrennen. Wenn Zutaten und Flüssigkeiten über die maximale Füllhöhe hinausragen, können Funktion und Sicherheitseinrichtungen beeinträchtigt werden.



Erforderliche Mindestmenge an Flüssigkeit nach Topfdurchmesser:

- bei 18 cm Ø: 200 ml
- bei 22 cm Ø: 250 ml
- bei 26 cm Ø: 300 ml

Verschiedene Zutaten benötigen verschiedene Füllhöhen. Hierbei kommt es darauf an, wie weit sich diese beim Garen ausdehnen. Die maximale Füllhöhe liegt bei der Hälfte für Lebensmittel, die schäumen oder aufgehen, z. B. Reis, Brühe und Trockengemüse. Ein Drittel ist die maximale Füllhöhe für Bohnen und Hülsenfrüchte, da diese ihr Volumen stark vergrößern und das Kochventil damit blockieren könnten. Die höchste maximale Füllhöhe ist für Lebensmittel, die nicht mehr aufgehen, wie z.B. Kartoffeln.

Gareinsatz	Anwendung
Gelocht	z.B. für Gemüse, Kartoffeln und Fisch
Ungelocht	z.B. für Fleisch (Fonds, Saucen) und Getreide, wie Reis, Couscous, Bulgur. Bei Getreide kann Wasser auch direkt mit in den Gareinsatz gegeben werden.

Karamellisierter Gewürz-Ketchup

Zutaten & Infos



Zubereitung
25 min



Gesamt
40 min



Portionen
400 ml

200 g Tomatenmark

250 ml Cola

5 g Backpulver

50 ml Branntweinessig

80 g Zucker

ca. 10 g Garam Masala zum Abschmecken

ca. 15 g Salz zum Abschmecken

Zubereitung

Schritt 1 Karamellisieren

Im Schnellkochtopf das Tomatenmark zusammen mit Backpulver bei hoher Hitze anrösten. Darauf achten, dass es nicht zu dunkel wird. Wenn das Tomatenmark leicht gebräunt ist, mit Cola ablöschen, alles glatt rühren und den Schnellkochtopf mit dem Deckel verschließen.

Schritt 2 Garen

Die höchste Druckstufe einstellen und das Kochfeld auf mittelhohe Hitze stellen. Sobald der grüne bzw. 2. Ring erscheint, beginnt die Garzeit von 15 Minuten. Die Hitze reduzieren.

Schritt 3 Abdampfen

Nach dem Garen den Topf von der Hitze nehmen und warten, bis sich der Druck abgebaut hat. Dies dauert etwa 15 Minuten.

Schritt 4 Geschafft

Zucker, Branntweinessig, Salz und Garam Masala hinzufügen und im offenen Schnellkochtopf auf die gewünschte Konsistenz einkochen.

Tipp: Zucker und Essig sind wichtig, um den Ketchup haltbar zu machen.



Kursheft

mit Rezepten und Infos zum
Premium Online Kochkurs
mit Torsten Kluske

Kurs

Schnellkochtopf Essentials

Koch

Torsten Kluske