



Grünkohl mit Mettwurst und Kartoffeln

Zeit

Zubereitungszeit: 10 Min.

Koch- bzw. Backzeit: 15 Min.

Gesamtzubereitungszeit: 25 Min.

Der Grünkohl mit Mettwurst basiert auf einem einfachen Rezept, das man mit einem Schnellkochtopf leicht nachkochen kann. Vielleicht schmeckt es euch ja.

Hier ist das [Rezept](#):

Zutaten für ca. 4 Personen

- 500 g Grünkohl (z. B. eine 800 g Dose mit 530 g Abtropfgewicht), oder TK-Grünkohl
- 400 g Kartoffeln, gewürfelt (Sorte "vorwiegend festkochend")
- 4-6 Mettwurstchen à 80 g (z.B. Mettenden)
- 400 ml Brühe / Gemüsefonds
- 200 ml Wasser
- 1 g Pfeffer (= ca. 1/2 Teelöffel)
- 5-8 g Salz (= ca. 2 Teelöffel), je nach Geschmack

Kosten insgesamt: ca. 6,00 €. Die Menge reicht für ca. 4 Personen (hängt vom Appetit ab).

Zubereitung

1. Zur Vorbereitung werden die Kartoffeln geschält und gewürfelt. Dann muss man den Grünkohl abtropfen lassen. Bei TK-Grünkohl (Tiefkühlkost) muss der Grünkohl vor dem Kochen aufgetaut werden. Zum Schluss werden die Mettenden in fingerbreite Stücke geschnitten.
2. Jetzt werden alle Zutaten zusammen mit den Gewürzen in den Schnellkochtopf gegeben und gut durchgerührt. Dann den Herd auf volle Stufe stellen, und das Ganze kurz aufkochen. Dann noch mal durchrühren und den Schnellkochtopf mit dem Deckel verschließen. Das Regelventil am Deckel auf Stufe 2 drehen.
3. Jetzt wird auf voller Stufe weitergekocht, bis der grüne Ring zu sehen ist (Modell Fissler). Dann den Herd auf Stufe 1 von 3 zurückdrehen, und mit dem Schnellkochtopf auf Stufe 2 (Regelventil Stufe 2) ca. 10 Minuten kochen. Dann den Schnellkochtopf von der heißen Platte nehmen und auf einer kalten Herdplatte langsam abkühlen lassen.
4. Nach ca. 10 Minuten den Restdampf entweichen lassen (abdampfen), und den Deckel vorsichtig öffnen.
5. Jetzt kann das Essen serviert werden, es ist fertig.

Durch das Kochen im Schnellkochtopf werden die Kartoffeln schön weich, haben aber noch etwas "Biss". Die Mettenden sind schön weich und saftig, aber nicht "zerkocht" und auch nicht "ausgelaugt". Eine tolle Methode, schnell und einfach eine leckere und gesunde Mahlzeit zuzubereiten.

Info

Zum Kochen dieses Rezeptes habe ich den Fissler vitavit comfort Schnellkochtopf mit 4,5 Liter Inhalt benutzt. Es ist mein erster Schnellkochtopf, und ich bin erstaunt, wie leicht die Zubereitung leckerer Speisen damit gelingt.

Zu diesem Topf gibt es noch einen Dampfgar-Einsatz, womit man separat oben im Topf z. B. Gemüse garen kann, während unten im Topf das Fleisch schmort und gart.

Der Schnellkochtopf ist ein sehr nützlicher Helfer in meiner Küche geworden, denn damit kann ich als Single auch abends noch schnell kleine, leckere Mahlzeiten zubereiten, ohne 1 oder 2 Stunden kochen zu müssen. Denn ich muss morgens schon um 5 Uhr wieder raus, und habe abends nicht so lange Zeit in der Küche. Das hier gegebene Rezept ergibt für mich eine Menge, die ich auch im Kühlschrank noch bis zu 2 Tage aufbewahren kann und somit mein Essen für 3 Tage komplett in ein paar Minuten fertig kochen kann. Eine echte Zeitersparnis zu früher, wo ich alles täglich separat kochen musste.

Für größere Mengen erwäge ich ernsthaft, einen größeren Schnellkochtopf von Fissler zu kaufen (mit den Gutscheinen), da ich auch ab und zu für meine geschiedene Frau und ihre Familie koche. Dann brauche ich aber wegen der Größe (6 Personen) einen Topf mit mindestens 6-8 Liter Größe.

Unterstützt von Fissler und Frag Mutti mit einem kostenlosen Fissler Produkt.

Von **woody-the-woodpecker**

Eingestellt am 20.3.2018, 12:12 Uhr