



Gabriele Frankemölle

Meine neuen besten
Rezepte für den
Slow Cooker

 Bassermann



Inhaltsverzeichnis

Infoteil

Vorwort	8
5 verblüffende Slowcooker-Fakten	9
Die 10 goldenen Regeln für den Slowcooker	10
Lernen Sie Ihren Topf kennen	12
Meine 6 Tipps für die erfolgreiche Slowcooker-Premiere	13
Umrechnung der Rezeptmengen auf andere Topfgrößen	13
Anpassen der Rezepte für Instant Pot und Multikocher	15
Rezeptregister	122
Autorinnenseite	124
Impressum	125

Rezepte

Suppen, kleine Speisen, Beilagen	16
Hauptgerichte mit Geflügel	36
Hauptgerichte mit Rind, Kalb und Lamm	52
Hauptgerichte mit Schwein	64
Vegetarische Hauptgerichte	80
Süßes als Dessert und Hauptspeise	98
Brühen & Saucen für das perfekte Aroma	108

Vorwort

Kochen ohne in der Küche zu stehen: Ich freue mich sehr, dass so viele von Ihnen das Prinzip Langsamgaren inzwischen kennen und schätzen. Und ständig auf der Suche nach neuen Kochanregungen sind. Hier sind sie also, meine neuen besten Rezepte für Slowcooker & Schongarer. Freuen Sie sich auf 50 bisher unveröffentlichte köstliche Rezepte aus der deutschen und internationalen Küche, von leichten Suppen über Hauptgerichte mit und ohne Fleisch bis zu Mehlspeisen und Desserts. Alle getestet und gelingsicher!

Wenn Sie in Ihrem stressigen Alltag nicht viel Zeit fürs Kochen finden oder sich lieber der Familie, Freunden oder Hobbys widmen: Der Slowcooker hilft Ihnen, köstliche Mahlzeiten aus frischen Zutaten auf den Tisch zu bringen. Er gart quasi in Zeitlupe und ohne weiteres Zutun, so lange die Füll- und Flüssigkeitsmenge stimmen. Kein Umrühren, kein Anbrennen, kein Dabeistehen.

Damit Sie die Mengen- und Garzeitangaben für Ihre Bedürfnisse anpassen können, erkläre ich Ihnen in der Einleitung ein bisschen Grundwissen zum Langsamgaren. Und direkt im Anschluss können Sie loslegen mit Ihren neuen Rezeptfavoriten – ich wünsche Ihnen gutes Gelingen und guten Appetit!



5 verblüffende Slowcooker-Fakten

1

Fleisch wird beim Langsamkochen schneller zart als Gemüse. Sie schneiden also bei der Slowcooker-Gulaschsuppe kleine Kartoffel- und größere Fleischwürfel – beim herkömmlichen Kochen ist es umgekehrt.

2

Das stundenlange Kochen schlägt sich nicht auf Ihrer Stromrechnung nieder. Die meisten Slowcooker verbrauchen kaum mehr Strom als eine helle Glühbirne (100 Watt).

3

Eine halbe oder sogar ganze Stunde Garzeit mehr spielt kaum eine Rolle. Es verkocht nichts, es brennt nichts an, sofern genug Flüssigkeit im Topf ist.

4

Slowcooker sind Rudeltiere. Wer einen hat und mit der Kochmethode klar kommt, schafft sich meistens noch weitere Geräte an. Damit man auch ganz kleine Mengen im 1,5-Liter-Topf zubereiten und im 6,5-Liter-Topf Fonds und Suppen auf Vorrat kochen kann.

5

Mehr als 80 Prozent der US-Haushalte besitzen einen Slowcooker, das Gerät ist dort so verbreitet wie Toaster und Mixer.

Die 10 goldenen Regeln für den Slowcooker

1 Die richtige Einfüllmenge und die passende Topfgröße

Das aufsichtsfreie Langsamkochen funktioniert nur, wenn der Slowcooker-Einsatz mindestens zur Hälfte und maximal zu zwei Drittel gefüllt ist. Danach sind auch die Mengen und Zeiten in diesem Buch berechnet.

Um die richtige Topfgröße zu wählen, gilt:

- Nehmen Sie den 1,5-l-Topf, wenn Sie 2 Portionen zubereiten wollen.
- Aus einem 3,5-l-Topf kommen etwa 4 bis 6 Portionen.
- Ein 6,5- oder 8-l-Topf ergibt etwa 8 bis 12 Portionen.

2 Geben Sie weniger Flüssigkeit als üblich hinzu

Weil nichts sprudelnd kocht und der Deckel dicht schließt, verdunstet beim Schongaren kaum Flüssigkeit. Gießen Sie also nicht zu viel Wasser an, damit zum Beispiel Saucen nicht wässrig werden. Entgegen der Aussagen in manchen Gebrauchsanleitungen muss das Kochgut keinesfalls von Wasser bedeckt sein.

3 Kartoffeln, Wurzelgemüse, Zwiebeln kommen nach unten

Gemüse hat eine feste innere Struktur und braucht im Slowcooker länger zum Weichwerden als Fleisch. Unten im Topf liegt das Gargut in Flüssigkeit, wo die Temperaturen höher sind.

4 Entfernen oder grillen Sie Geflügelhaut

Die Geflügelhaut gibt sehr viel Fett ab und bleibt »glibberig«, sofern Sie sie nicht am Ende kurz unter dem Grill aufknuspern. Das funktioniert wunderbar – nicht nur bei Hähnchenschenkeln, sondern auch bei Brathuhn im Ganzen, Krustenbraten oder Rippchen.

5 Anbraten kann, muss aber nicht

Zartes Gulasch und Rouladen bekommt der Slowcooker auch ohne Anbraten hin. Aus optischen Gründen brate ich trotzdem oft an – es sieht einfach besser aus und die Röstaromen von Zwiebel, Gemüse und Fleisch bringen zusätzlich Geschmack ins Gericht.

6 Würzen Sie vorsichtiger als gewohnt

Die lange Garzeit im Slowcooker intensiviert die Aromen – und auch die Schärfe! Verwenden Sie daher weniger Chili und getrocknete Kräuter als beim Kochen auf dem Herd. Frische Kräuter vertragen Schongaren nicht gut und werden erst ganz am Ende zugegeben.

7 Öffnen Sie den Deckel so wenig wie möglich

Bei jedem Heben des Deckels verliert der Topf Temperatur und damit verlängert sich die Garzeit ein wenig. Natürlich können Sie ein, zweimal nachsehen, umrühren, würzen oder Garzustand kontrollieren – aber bitte nicht jede Viertelstunde.

8 Rechnen Sie die Kochstufen richtig um

Fast alle Gerichte können Sie statt auf HIGH auch auf LOW garen und umkehrt – ganz wie es zu Ihrem Tagesablauf und Ihrer Zeitplanung passt. Es gilt:

- **1 Stunde auf HIGH entspricht etwa 2 bis 2,5 Stunden auf LOW.**
- **1 Stunde LOW entspricht etwa 20 bis 30 Minuten HIGH.**

Falls sich bestimmte Heizstufen für empfindliche Gerichte nicht eignen, habe Ich es in den Rezepten dazugeschrieben.

9 Aufwärmen? Nicht mit dem Slowcooker!

Das Garen bei niedrigen Temperaturen ist sicher durch die lange Gardauer, bei der am Ende das Gargut bakteriensichere Temperaturen erreicht. Im Umkehrschluss heißt das: Wenn Essen nur kurz auf Teller-temperatur erwärmt wird, ist das nicht sicher! Wärmen Sie Essen auf dem Herd oder in der Mikrowelle auf. Allenfalls können Sie den Slowcooker zum Warmhalten von bereits heißen Speisen verwenden.

10 Vermeiden Sie zeitverzögerten Garbeginn

Rouladen heute anbraten, morgen garen bzw. den Topf später mit Zeitschaltuhr anstellen? Nein, halbbrohe Zutaten im Slowcooker-Einsatz ungekühlt auf den Garbeginn warten zu lassen, ist nicht bakteriensicher. Garen Sie immer bis zum Garende, und halten Sie dann die heiße Speise warm.

Lernen Sie Ihren Topf kennen

Slowcooker sind günstige Küchenkleingeräte ohne große Technik. Temperatursensoren haben die meisten nicht, gradgenaues Garen ist daher nicht möglich. Das macht exakte Kochzeiten oft zu einem Ratespiel, denn Modell A erreicht auf LOW möglicherweise 80 °C, bei Modell B sind es 85 Grad und Topf C köchelt bei HIGH fleißig bei 95 Grad vor sich hin.

Rinderbraten oder Kichererbsencurry kann also in einem schnarchnasigen, also langsamen Topf zehn Stunden LOW benötigen, in einem heißblütigen nur sechs oder sieben. Ob Sie das Fleisch anbraten, mehr oder weniger Flüssigkeit zugeben und Gemüsestücke größer oder kleiner schneiden, spielt auch eine Rolle.

Wenn Sie genau überlegen, ist es beim »normalen« Kochen auch nicht anders: Die Angabe »Kartoffeln gar kochen« kann 10 Minuten umfassen (kleine Menge, kleine Stücke, hohe Kochstufe) oder 30 Minuten (große Menge, unzerteilt, Herd nicht auf maximal gestellt). Da beim Slowcooker die Garprozesse quasi in Zeitlupe ablaufen, ist auch das »von – bis« bei der Garzeit besonders lang!

Wie man bei so viel Fragezeichen und Variablen das Essen pünktlich fertig bekommen soll, fragen sich nun unerfahrenere Köch*innen. Meine Antwort: Am schnellsten kommen Sie zu verlässlichen Kochzeiten, wenn Sie eine kleine Versuchsreihe starten. Kochen Sie einige Rezepte 1:1 nach, starten Sie frühzeitig, denn Warmhalten oder auf dem Herd aufwärmen geht immer, und notieren Sie sich die Ergebnisse. So wissen Sie, ob Sie die Garzeiten in diesem Buch kürzen, genau übernehmen oder verlängern müssen.

Slowcooker-Garzeiten sind immer Näherungswerte. Aber die für Sie passenden Werte haben Sie mit ein paar Versuchen bald herausgefunden. Genießen Sie es, dass Sie sich in jedem Fall mehrere Stunden nicht um Ihr Essen kümmern müssen!