



Gabriele Frankemöller

DAS
Slow Cooker
GRUNDKOCHBUCH

Alles Wissenswerte rund um das Niedertemperaturgaren
im elektrischen Schmortopf

Bassermann



VORWORT

»Damit werden unsere Kinder noch den Kamin heizen«, unkte mein Mann 2012, als ich den Vor-Vorläufer dieses Buches in Eigenregie als mein erstes Slowcookerbuch drucken ließ.

Selten hat es mir so viel Spaß gemacht, ihm das Gegenteil zu beweisen: Hier halten Sie die vierte Komplettüberarbeitung in den Händen und das Projekt hat sich von einer Ringbuch-Broschüre zu einem ausgewachsenen Kochbuch gemauert. Mit dem Bassermann-Verlag habe ich einen namhaften Partner gefunden, der das Thema Schongaren jetzt in die Buchhandlungen bringt.

Es freut mich, dass ich schon so viele Leser vom Langsamkochen überzeugen konnte, und auch Ihnen werden die bewährten und neuen Rezepte hoffentlich Freude bereiten – selbst wenn Ihnen Kochen sonst keinen großen Spaß macht oder Sie kaum Zeit dafür finden. Aber das ist ja das geniale Prinzip des Slowcookers: Er kocht aus frischen Zutaten Eintopf, Schmorgerichte oder sogar Aufläufe und Desserts, ohne dass Sie dabeistehen müssen.

In diesem Sinne: Genießen Sie die freie Zeit, die Ihnen der Slowcooker verschafft und die leckeren Ergebnisse!

Inhalt

VORWORT	6	Kochtechniken anpassen	26
DAS PRINZIP SLOWCOOKER – So funktioniert es	9	FAQ – häufige Fragen meiner Leser*Innen	28
Kochen in Zeitlupe	9	Eigene Rezepte für den Slowcooker umrechnen	29
Was der Slowcooker kann & was nicht	11	Mengen und Kochzeiten anpassen ...	30
Die 10 wichtigsten Slowcooker- Pluspunkte	12	Mengenumrechnungen für verschiedene Topfgrößen	33
Die 10 Minuspunkte, die Sie kennen sollten	13	So gelingt die Slowcooker-Premiere ...	34
DIE REZEPTE			
GERÄTEKUNDE:		Suppen & Eintöpfe	35
FUNKTIONEN & FINESSEN	14	Klassiker	51
Welche Temperaturstufen haben Slowcooker?	15	Schnelles	91
Welche Topfgröße ist die richtige für mich?	16	Aufläufe & Beilagen	105
Manuelle Steuerung oder lieber digital?	18	Süßes	119
Welcher Topfeinsatz ist der Beste?	19	Brühen & Saucen	127
SLOWCOOKER-KOCHPRAXIS	20	Hinweise zu den Rezepten	136
Zutaten im Slowcooker –		Abkürzungen	136
Tipps & Tricks	21	Informationen zur Autorin	137
Hülsenfrüchte im Slowcooker	24	Links	137
		Rezeptregister	138
		Impressum	140



DAS PRINZIP SLOWCOOKER

So funktioniert es

Slowcooker, Schongarer – Crockpot: Gibt's da einen Unterschied? Eigentlich nicht. Slowcooker ist der allgemeine Name des Gerätes, Crock-Pot® die Bezeichnung, die sich Hersteller Rival hat schützen lassen – also so ein bisschen wie »Nuss-Nugat-Creme« und »Nuttella®«. Ich verwende in diesem Buch mal diesen, mal jenen Begriff und meine jeweils dasselbe!

Vielleicht sind Sie ja schon Slowcooker-erfahren – dann dürfen Sie dieses Intro gern überlesen und mit den Rezepten auf Seite 35 starten. Falls Sie bisher noch keinen Slowcooker Ihr Eigen nennen, sollten Sie jedoch ein paar Minuten Zeit investieren, um sich mit dem Prinzip Langsamkochen zu befassen.

KOCHEN IN ZEITLUPE

Ein Slowcooker kocht quasi in Zeitlupe. Man bereitet also die Zutaten vor, gibt sie in den Einsatz, setzt den Deckel auf und wählt die passende Heizstufe. Und erst nach vier, sechs oder acht Stunden – Rindfleisch oder Pulled Pork brauchen manchmal sogar 10 bis 12 – ist das Essen fertig.

Der Garprozess dauert so lange, weil sich die Hitze aus der elektrisch beheizten Slowcooker-Hülle nur ganz langsam auf die Speisen im Gareinsatz überträgt. Selbst nach einigen Stunden sieht es immer noch so aus, als ob im Topf gar nicht großartig etwas passiert – meistens köchelt es nur am Rand ganz leicht. Der schonende Garvorgang sorgt für sehr aromatische Saucen, zartes Fleisch und – entgegen aller Erwartungen – perfekt gegartes Gemüse.