VEGETARISCH KOCHEN mit dem Slow Cooker

60 einfache Rezepte für jeden Tag

© des Titels »Vegetarisch kochen mit dem Slow Cooker«
(ISBN 978-3-7423-1694-3) 2016 by riva Verlag, ein Münchner
Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Vorwort

»Ein Leben ohne Speck ist möglich, aber sinnlos.«
Eine seltsame Einleitung für ein vegetarisches Kochbuch, oder? Nein, finde ich nicht. Denn ich esse gerne Fleisch, aber genauso gerne (oft sogar noch lieber) esse ich kein Fleisch.
Ich mag Gemüse und Obst der Saison, bevorzugt lokaler Herkunft, aber auch artgerecht erzeugtes Qualitätsfleisch vom örtlichen Metzger. Was ich nicht mag, sind Glaubenskriege, erhobene Zeigefinger und flammende Plädoyers, wieso man etwas essen sollte/dürfte/müsste oder eben nicht.
In diesem Buch geht es also nicht darum, dass es kein Fleisch geben soll – nein, es soll schlichtweg mehr Gemüse geben! Gerade im Slow Cooker lassen sich arbeits- und zeitsparend gesunde Suppen, Eintöpfe, gefüllte Gemüse, Currys und sogar Desserts zubereiten, bei denen man die tierischen Produkte nicht vermisst.
Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit dieser fleischlosen Rezeptsammlung und Ihrem neuen Kochgerät, dem Slow Cooker!

Gabriele Frankemölle

© des Titels »Vegetarisch kochen mit dem Slow Cooker«
(ISBN 978-3-7423-1694-3) 2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Slow Cooking – ein bisschen Theorie

Gesund, frisch und fleischlos kochen, ohne in der Küche zu stehen, ohne Umrühren, Anbrennen, Verkochen? Ja, das funktioniert wirklich! Alles, was Sie dafür brauchen, ist ein einfach zu bedienendes, günstiges Küchengerät: der Slow Cooker, auch Crockpot oder Schongarer genannt.

Slow Cooker gibt es bereits für 50 Euro, und sie machen genau das, was der Name sagt: langsam kochen, sozusagen in Zeitlupe. Die Zutaten werden in einen Keramik- oder Metalleinsatz gefüllt, der in einer elektrisch beheizten Hülle steht. Der Inhalt wird dann stetig und behutsam erwärmt, während ein Glasdeckel obenauf dafür sorgt, dass Feuchtigkeit und Hitze im Topf bleiben.

In diesem verschlossenen Garraum entstehen im Gargut Temperaturen von 75 bis 80 °C (Stufe LOW) oder um 90 °C (Stufe HIGH). Da brodelt nichts, da verkocht nichts, es brennt nichts an – nein, auch nicht nach acht Stunden! Stattdessen »zieht« das Gericht, Aromen und Gewürze haben Zeit, sich zu entwickeln. Das sorgt für herrliche Saucen, wunderbare Suppen und Eintöpfe, köstliche Currys. Und selbst wenn der Schongarer ursprünglich fürs Schmoren von Fleisch erfunden wurde: Die lange Garzeit bekommt auch Hülsenfrüchten sehr gut, und selbst zartere Gemüse zerfallen nicht bis zur Unkenntlichkeit. Vitamine bleiben erhalten.

© des Titels »Vegetarisch kochen mit dem Slow Cooker«
(ISBN 978-3-7423-1694-3) 2016 by riva Verlag, Münchner
Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Vegetarisch kochen im Slow Cooker

Kochen ist mehr als Zutaten klein schnippeln und in einen Topf werfen – auch beim Slow Cooker. Außer klein schnippeln und werfen müssen Sie nämlich auch noch – denken! Heißt, an einige Besonderheiten des Langsamkochens, die Ihnen aber vermutlich nach wenigen Wochen nicht einmal mehr als Besonderheiten auffallen.

Eine wichtige Eigenart (falls Sie auch Fleisch essen): Die meisten Gemüsesorten garen bei den geringen Temperaturen wegen ihrer festeren »inneren Struktur« langsamer als Fleisch und Geflügel. Schneiden Sie Kartoffeln, Karotten, Kohl also in entsprechend mundgerecht-kleine Stückchen und legen Sie sie zuunterst in den Topf beziehungsweise an die Seiten. Verwenden Sie Fleisch, kommt das obenauf oder in die Mitte. Zu guter Letzt gießen Sie die Flüssigkeit (Fond, Wasser, Wein, passierte Tomaten, Barbecuesauce) an. Vor allem das Gemüse sollten von Flüssigkeit bedeckt sein, aber nicht darin ertrinken. Denken Sie daran, dass kaum Flüssigkeit verkocht.

Gemüse

Grundsätzlich sollten Sie wissen, dass sich Gemüse im Slow Cooker anders verhält als im »normalen« Kochtopf. Es ist kaum möglich, Gemüse im Schongarer so lange zu garen, bis es zerfällt – ehrlich! Wurzelgemüse (Karotten, Sellerie, Rüben), Kohl und Kartoffeln benöti-

© des Titels »Vegetarisch kochen mit dem Slow Cooker«
(ISBN 978-3-7423-1694-3) 2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

gen im Slow Cooker die längste Garzeit. Erbsen, Paprika und Blattgemüse wie Spinat sind flott fertig – manchmal reichen 30 Minuten Ziehzeit am Ende.

Die nachfolgende Tabelle dient zur groben Orientierung. Die tatsächlichen Garzeiten hängen sowohl von der Art des Gemüses ab als auch von der Größe der einzelnen Stücke/Würfel/Scheiben und von der Tatsache, ob Sie sie vorab anbraten – zum Beispiel Zwiebeln.

Garzeittabelle für Gemüse im Slow Cooker

Gemüseart	*Garstufe LOW*
Artischockenböden	*6–7 Stunden*
Auberginen	*4–5 Stunden*
Blumenkohlröschen	*6 Stunden*
Bohnen, grün	*6–7 Stunden*
Brokkoli	*4–6 Stunden*
Erbsen	*30 Minuten*
Karotten	*6–10 Stunden*
Kartoffeln	*6–10 Stunden*
Kohlrabi	*5–6 Stunden*
Kürbis	*6 Stunden*
Paprika	*4–5 Stunden*
Pilze	*4 Stunden*
Rosenkohl	*7 Stunden*
Rotkohl	*5–7 Stunden*
Sauerkraut	*4–5 Stunden*
Sellerie	*8–10 Stunden*
Spinat	*30 Minuten*
Steckrüben	*8–10 Stunden*
Süßkartoffeln	*5–6 Stunden*
Zucchini	*4–5 Stunden*
Zwiebeln	*8–10 Stunden*

Faustregel: Wenn Sie den Temperaturwähler auf HIGH einstellen, halbiert sich die Zeit.

Tiefgefrorene Gemüsesorten und Obst …

… können unaufgetaut verwendet werden, allerdings verlängert sich dann die Garzeit um mindestens ein bis zwei Stunden. Denken Sie auch daran, dass anhaftende Flüssigkeit im Gericht landet, und verringern Sie die Flüssigkeitsmenge entsprechend. Auf der sicheren Seite sind Sie, wenn Sie TK-Gemüse in einem Sieb auftauen und abtropfen lassen und erst dann zugeben.

© des Titels »Vegetarisch kochen mit dem Slow Cooker«
(ISBN 978-3-7423-1694-3) 2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Hülsenfrüchte

Das sanfte Garen in Kochflüssigkeit ist ideal für die gesunden, günstigen getrockneten Hülsenfrüchte. Alle Sorten bis auf Spalterbsen und Linsen sollten vor dem Kochen über Nacht eingeweicht werden (Einweichflüssigkeit anschließend weggießen). Rote Bohnen müssen immer kurz im herkömmlichen Topf vorgekocht werden, da sie einen besonders hohen Anteil eines gefährlichen Eiweißstoffes enthalten, der erst durch brodelndes Kochen zerstört wird. Garen Sie Hülsenfrüchte im Slow Cooker immer in reichlich Flüssigkeit (sie saugen viel Wasser auf), und salzen Sie sie erst zum Ende des Kochvorganges. Sie werden sonst nicht weich.

Gerade weniger gebräuchliche Arten von Hülsenfrüchten sind in deutschen Supermärkten oft überlagert. Das heißt, sie brauchen im Slow Cooker ewig … Bitte rechnen Sie also damit, dass die im Folgenden genannten Garzeiten möglicherweise nicht ausreichen. Ich steuere meistens gegen, indem ich Hülsenfrüchte mit kochendem Wasser übergieße und dann über Nacht einweichen lasse. Zudem gare ich Hülsenfrüchte immer auf HIGH, da die Stufe LOW manchmal nicht ausreicht, um den Garvorgang richtig in Gang zu bringen.

Garzeittabelle für eingeweichte Hülsenfrüchte

Sorte	*Kochzeit auf HIGH*
Bohnen, weiß, klein	*3–4 Stunden*
Bohnen, schwarz	*3–4 Stunden*
Canellini-Bohnen	*3,5–4,5 Stunden*
Erbsen, grün, geschält	*2–3 Stunden*
Erbsen, grün, ungeschält	*2,5–3,5 Stunden*
Kichererbsen	*3,5–4,5 Stunden*
Kidneybohnen	*2,5–3,5 Stunden*
Linsen, rot	*1,5–2 Stunden*
Linsen, braun	*1,5–2,5 Stunden*
Pinto-Bohnen	*3–3,5 Stunden*
Schwarzaugen-Bohnen	*3,5–4,5 Stunden*
Wachtelbohnen	*3–3,5 Stunden*

© des Titels »Vegetarisch kochen mit dem Slow Cooker«
(ISBN 978-3-7423-1694-3) 2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Umrechnungstabellen konventionelles Kochen – Slow Cooker

Fast alle Gerichte, die Sie sonst mit Flüssigkeit auf dem Herd oder im Backofen schmoren, können Sie auch im Schongarer zubereiten – Suppen und Eintöpfe sowieso. Trauen Sie sich also ruhig, Ihre Lieblingsrichte für den Slow Cooker anzupassen! Beachten Sie dabei die Tipps für gutes Gelingen auf der folgenden Seite und entnehmen Sie die ungefähre Garzeit der folgenden Tabelle.

Bitte bedenken Sie, dass unsere Umrechnungsangaben nur Annährungen sein können. Es gibt Slow Cooker, die viel schneller heiß werden als andere Modelle! Andere wiederum brauchen auf LOW fürchterlich lange.

Garzeit herkömmlich	*auf Stufe LOW*	*auf Stufe HIGH*
15 bis 30 Minuten	*3 bis 6 Stunden*	*1,5 bis 2,5 Stunden*
30 bis 60 Minuten	*6 bis 10 Stunden*	*3 bis 4 Stunden*
1 bis 3 Stunden	*8 bis 12 (+) Stunden*	*4 bis 6 Stunden*

Grundsätzlich entspricht eine Stunde auf der Temperaturstufe HIGH etwa zwei bis zweieinhalb Stunden auf Stufe LOW. Prüfen Sie bei der Schongarer-Premiere einer Speise nach der Mindestgarzeit, ob die Zutaten schon durch sind. Wiederholen Sie den Test jede Stunde und notieren Sie sich die passende Stundenzahl auf dem Rezept.

© des Titels »Vegetarisch kochen mit dem Slow Cooker«
(ISBN 978-3-7423-1694-3) 2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Tipps und Tricks für gutes Gelingen

Damit meine – und Ihre selbst entwickelten – Rezepte im Slow Cooker funktionieren, möchte ich Ihnen gerne einige praktische Hinweise an die Hand geben.

Lernen Sie Ihren Topf kennen

Es gibt super langsame Slow Cooker (viele Modelle der Marken Morphy Richards und Russell Hobbs) und ziemliche Heißblüter (Andrew James, Crock-Pot®, Syntrox). Die Garzeit eines Gerichtes, zum Beispiel Karottengemüse, kann also genauso drei Stunden HIGH wie 12 Stunden LOW betragen. Bevor Sie Ihren Schongarer sich selbst überlassen, sollten Sie ein paar Mal unter Aufsicht (zum Beispiel am Wochenende) einfache Schmorgerichte oder Eintöpfe darin garen. Dann wissen Sie bereits, ob Sie für Ihr Gerät die genannten Kochzeiten verkürzen oder verlängern müssen.

© des Titels »Vegetarisch kochen mit dem Slow Cooker«
(ISBN 978-3-7423-1694-3) 2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Wählen Sie die passende Heizstufe

Fast alle Gerichte gelingen sowohl auf LOW als auch auf HIGH gleichermaßen gut. Bei festkochenden Kartoffeln und Hülsenfrüchten empfehle ich allerdings HIGH, da diese Zutaten mehr Hitze zum Garen benötigen. Außerdem gare ich Milchreis immer auf HIGH, um unerwünschtes eventuelles Sauerwerden bei zu langer Garzeit auf LOW zu vermeiden.

Garen Sie mit der richtigen Flüssigkeitsmenge

Bitte verringern Sie die Flüssigkeitsmengen in den Rezepten nicht – sollen Gerichte ohne Aufsicht garen, muss genug Fond, Saucenansatz etc. vorhanden sein, damit nichts anbrennt. Vermutlich aber kommen Ihnen die Flüssigkeitszugaben eh gering vor – das hat seine Richtigkeit: Gemüse geben beim Schongaren noch eine Menge Sud ab, erst recht, wenn man sie vorab nicht angebraten hat.

Befüllen Sie Ihren Topf richtig

Rezeptmengen und Garzeiten sind so berechnet, dass die Töpfe halb bis $^2/_3$ gefüllt sind. Wenn Sie weniger einfüllen, kann es anbrennen – wenn Sie einen Topf randvoll füllen, kommen Sie mit den Zeiten nicht hin. Möchten Sie also die Mengen/Portionen anpassen, müssen Sie auch die Topfgröße ändern:

1,5-l- oder 2-l-Rezepte

> für den 3,5-l-Topf Mengen verdoppeln
> für den 6,5-l-Topf Mengen vervierfachen

3,5-l-Rezepte

> für den 1,5-l-Topf Mengen halbieren
> für den 6,5-l-Topf Mengen verdoppeln

6,5-l-Rezepte

> für den 1,5-l-Topf Mengen vierteln
> für den 3,5-l-Topf Mengen halbieren

Suchen Sie die richtigen Rezepte aus

Kuchen, Müsli und Aufläufe funktionieren zwar im Slow Cooker, sind aber 1) sehr schnell gar und benötigen 2) häufigere Kontrollblicke durch den Glasdeckel und eventuelles Umrühren. Heben Sie sich solche »komplizierten« Rezepte daher für Zeiten auf, zu denen Sie zu Hause sind. Eine Suppe oder ein Gemüsecurry gelingt dagegen auch, während Sie im Büro sind.

© des Titels »Vegetarisch kochen mit dem Slow Cooker«
(ISBN 978-3-7423-1694-3) 2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Beachten Sie die Besonderheiten einiger Zutaten

Verwenden Sie nach Möglichkeit mehligkochende Kartoffeln, denn diese werden im Slow Cooker viel schneller weich als festkochende. Sahne, Käse, Milch und Joghurt können bei langer Garzeit auf LOW ausflocken, daher gebe ich diese Zutaten erst am Ende dazu oder gare – wie bei Milchreis – auf HIGH.

Was das Würzen angeht: Getrocknete Kräuter und Chili werden durch die lange Gardauer sehr intensiv, vielleicht sogar zu intensiv! Würzen Sie daher sparsamer als sonst – später nachwürzen geht immer.

© des Titels »Vegetarisch kochen mit dem Slow Cooker«
(ISBN 978-3-7423-1694-3) 2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Rezeptteil

Nun geht es endlich ans vegetarische Kochen mit dem Slow Cooker! Folgende Symbole, die Ihnen die Übersicht erleichtern, werden Ihnen bei den Rezepten begegnen:

Diese Gerichte sind vegetarisch, enthalten also Milchprodukte und/oder Ei.

In diesen Rezepten werden ausschließlich pflanzliche Zutaten verarbeitet, die Gerichte sind damit vegan.

Hier lesen Sie, für wie viele durchschnittliche Esser das Gericht berechnet ist. Kräftige Esser verzehren mehr, in Haushalten mit kleinen Kindern reicht es dagegen vielleicht für mehr Personen.

Dieses Symbol besagt, für welche Topfgröße das Rezept berechnet ist. Haben Sie nur einen kleineren/größeren Slow Cooker zu Verfügung, halbieren/verdoppeln Sie die Menge (s. Seite 13). Das funktioniert bei fast allen Rezepten – falls nicht, steht es dabei.

Die Vorbereitungszeit zeigt Ihnen, wie viel Zeit Sie für Schälen, Schneiden, Anbraten kalkulieren müssen. Wenn Sie morgens wenig Zeit haben, lassen sich alle/einige dieser Schritte auch am Vorabend erledigen.

© des Titels »Vegetarisch kochen mit dem Slow Cooker«
(ISBN 978-3-7423-1694-3) 2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

© des Titels »Vegetarisch kochen mit dem Slow Cooker«
(ISBN 978-3-7423-1694-3) 2016 by riva Verlag, Münchner
Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Suppen und Eintöpfe

© des Titels »Vegetarisch kochen mit dem Slow Cooker«
(ISBN 978-3-7423-1694-3) 2016 by riva Verlag, Münchner
Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

© des Titels »Vegetarisch kochen mit dem Slow Cooker«
(ISBN 978-3-7423-1694-3) 2016 by riva Verlag, Münchner
Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Gemüsebrühe

Unverzichtbare Grundzutat in der Küche

3,5 l | 12 | 15 Minuten

1 Zwiebel, in dicke Scheiben geschnitten
1 Bund Suppengrün, in Würfel geschnitten
1 Bund Petersilie, grob gehackt
1 Kartoffel, gewaschen, mit Schale in Würfel geschnitten
3 Knoblauchzehen, mit Schale zerstoßen
1 EL Rapsöl
Salz
4 getr. Steinpilze, in 250 ml heißem Wasser eingeweicht
2 Lorbeerblätter
½ TL schwarze Pfefferkörner
1 EL Sojasauce (optional)
Salz nach Geschmack
1¾ l Wasser (eventuell mehr)

1. Alle Zutaten in den Einsatz des Slow Cookers geben, dabei die Pilze mit Einweichwasser verwenden. Mit Salz abschmecken und mit so viel Wasser aufgießen, dass der Topf gut zu ¾ gefüllt ist.

2. Deckel aufsetzen und etwa 8–10 Stunden auf Stufe LOW bzw. 4–5 Stunden auf HIGH garen. Die Brühe leicht abkühlen lassen und durch ein feinmaschiges Sieb filtern.

LOW 8–9 Std. | HIGH 4–4,5 Std.

Tipp

Nutzen Sie für dieses Rezept den größten Slow Cooker, den Sie haben, vervielfachen Sie die Mengen und ergänzen Sie gerne noch Karottenabschnitte, Frühlingszwiebeln oder Staudensellerie. Längere Garzeit als angegeben schadet nicht – ich lasse meine Gemüsebrühe meist 10 Stunden über Nacht auf LOW garen.

Tipp

Dieser Fond lässt sich hervorragend einfrieren. Oder Sie bewahren ihn in sterilisierten Flaschen 2 bis 3 Wochen im Kühlschrank auf. Einkochen ist ebenfalls möglich.

© des Titels »Vegetarisch kochen mit dem Slow Cooker«
(ISBN 978-3-7423-1694-3) 2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

© des Titels »Vegetarisch kochen mit dem Slow Cooker«
(ISBN 978-3-7423-1694-3) 2016 by riva Verlag, Münchner
Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de