

Kochen mit dem SLOW COOKER

Leckere Gerichte aus aller Welt

riva

Daniel
Wiedemann

© des Titels »Kochen mit dem Slow Cooker« (ISBN 978-3-86883-969-2)
2016 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Langsam kochen für mehr Genuss

Wer länger kocht, hat mehr vom Essen! Nämlich intensiveren und natürlichen Geschmack. In den USA gehört der Slow Cooker zur Grundausrüstung jeder Küche. Mittlerweile entdecken aber auch immer mehr Menschen hierzulande die Vorteile der schonend garenden Kochtöpfe. Durch die langen Kochzeiten von sechs, acht oder gar mehr Stunden bei Temperaturen von knapp unter 100 Grad werden Braten wunderbar saftig, Currys sorgen für Geschmacksexplosionen auf der Zunge und Suppen oder Eintöpfe gelingen wie bei Oma. Die hat schließlich nicht umsonst das Essen immer stundenlang auf dem Ofen vor sich hin schmurgeln lassen. Genau das macht das Essen im Slow Cooker auch: Und das schmeckt man.

Was genau ist ein Slow Cooker?



Der Slow Cooker hat viele Namen: Crockpot, Crocky, Simmertopf oder Schongarer wird das Gerät genannt. Die Funktion ist immer die gleiche. In einem elektrischen Außengerät sitzt ein Keramik- oder Steinguttopf. Der Einsatz ist herausnehmbar, sodass er sich nach dem Kochen leicht säubern lässt. Am Außengerät befindet sich ein Schalthebel, der in der Regel vier Einstellungsmöglichkeiten bietet:



HIGH – hohe Temperatur (85–95 Grad)
LOW – niedrigere Temperatur (70–80 Grad)

AUTO – hohe Temperatur, die mit der Zeit niedriger wird

OFF – aus

Einige Geräte verfügen über eine zusätzliche Anbratfunktion, eine Warmhaltefunktion oder sind mit einer programmierbaren Timerfunktion ausgestattet. Das kann durchaus nützlich sein, ist aber kein Muss. Ein einfacher Slow Cooker, der um die 30 bis 60 Euro kostet, reicht vollkommen aus.

HIGH oder LOW?

Darüber streiten sich die Slow Cooker weltweit und gern. Puristen schwören auf die Einstellung LOW. Wer auf HIGH kocht, »hetzt« sein Essen nur wieder durch den Kochvorgang. Tatsächlich verkürzt sich die Kochzeit eines Gerichtes in der Einstellung HIGH in der Regel um etwa die Hälfte. Braucht ein Gulasch auf LOW mindestens acht Stunden, sind es auf HIGH nur vier. Meine Empfehlung: Wenn Sie die Zeit haben, kochen Sie auf LOW.

Wichtig: Eine Slow-Cooker-Norm gibt es in diesem Sinne nicht. Bei den Geräten mancher Hersteller reicht die Einstellung LOW gerade mal zum Warmhalten. Es kann aber auch passieren, dass das Essen in der Einstellung HIGH zu kochen beginnt. Ein absolutes No-Go bei einem Slow Cooker.*

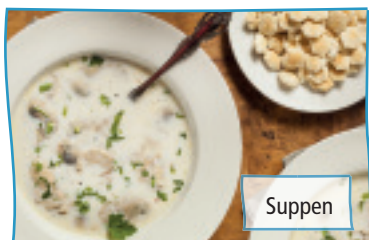


* In der Einstellung HIGH kann es im Slow Cooker schon mal das ein oder andere Bläschen geben. Aber ständiges Blubbern darf nicht sein. Sollten Sie an einen Slow Cooker geraten sein, der Flüssigkeiten richtig zum Kochen bringt, geben Sie ihn zurück und probieren Sie ein anderes Modell aus.

Der Begriff Kochen ist im Zusammenhang mit dem Slow Cooker eigentlich nicht ganz richtig. Das Essen »kocht« im Slow Cooker nämlich nicht. Und das soll es auch nicht. Sobald im Slow Cooker etwas richtig blubbert, läuft etwas falsch. Im Slow Cooker wird geschmort, ohne die magische 100-Grad-Grenze zu erreichen. Nur so können Gewürze und Aromen ihr ganzes Potenzial entfalten. Genau darin liegt der Vorteil gegenüber den meisten Herdplatten. Die treiben die Hitze in einem Topf selbst auf der niedrigsten Temperaturstufe leider meist deutlich über 100 Grad. Niedriggaren funktioniert so nicht. Als Alternative könnte vielleicht noch der Ofen herhalten. Der aber verbraucht wesentlich mehr Strom als ein Slow Cooker.

Was kocht man mit dem Slow Cooker?

Die größte Stärke des Slow Cookers ist gleichzeitig seine größte Schwäche: Schmorgerichte gelingen nirgendwo so leicht und so gut wie in diesem Wundertopf. Das war es dann aber auch. Mehr als Schmoren kann der Slow Cooker nicht. Richtig eingesetzt reicht das aber immerhin für:



Doch sogar das ein oder andere Dessert oder manch ein Kuchen lässt sich mit dem Slow Cooker zaubern. In der Regel ist die Slow-Cooker-Küche herzhaft und läuft am ehesten unter dem Label »Ehrliche Hausmannskost«.

Wie kocht man mit dem Slow Cooker?

Die Zubereitung von Gerichten im Slow Cooker ist denkbar einfach. Zutaten schneiden und vorbereiten, eventuell anbraten (zum Beispiel Fleisch oder Zwiebeln). Alles in den Slow Cooker geben. Das Gerät anstellen. Warten, bis alles fertig ist. Genießen. Nach diesem Grundprinzip werden 90 Prozent aller Gerichte zubereitet. Beilagen wie Reis oder Pasta werden in der Regel extra gekocht. Kartoffeln sowie Gemüse werden dagegen ohne Probleme auch im Slow Cooker gar.

Normalerweise brennt oder klebt im Slow Cooker nichts an. Man kann ihn sogar stundenlang allein oder sogar über Nacht anlassen. Die einzige Bedingung, damit das gelingt: Niemals den Deckel vergessen!

Im Slow Cooker wird immer bei geschlossenem Deckel geschmort, damit die Flüssigkeit nicht aus dem Topf entweichen kann. Wer den Deckel vergisst, steht Stunden später vor ausgetrocknetem Fleisch oder Gemüse und hat beim Putzen des Topfes ziemliche Mühe. Hält man sich dagegen an die Regeln, kann man sein Abendessen in der Früh vorbereiten, es in den Slow Cooker geben, ins Büro fahren oder mit der Familie einen Ausflug machen, abends heimkommen und sich über sein fertiges Essen hermachen. Wie praktisch!

Ebenfalls verboten: den Deckel ständig anheben, um das Essen umzurühren oder zu schauen, wie weit es ist. Jedes Mal, wenn der Deckel aufgeht, entweicht Flüssigkeit aus dem Topf. Außerdem sinkt die Temperatur, sodass sich die Garzeit verlängert. Also bitte: Hände weg vom Deckel! Auch abgeschmeckt und nachgewürzt wird erst, wenn die Kochzeit erreicht ist.

Das Gefühl für die richtige Menge an Flüssigkeit ist die größte Herausforderung beim Slow Cooking. Fleisch und Gemüse geben je nach Qualität und Art ganz unterschiedlich viel Flüssigkeit ab. Manchmal müssen Sie daher ein wenig Flüssigkeit nachgießen. Ein anderes Mal die Sauce bei offenem Deckel eine Weile lang auskochen oder mit Stärke andicken.

Wie strikt sind die Kochzeiten zu handhaben?

Gerichte im Slow Cooker kochen sehr, sehr lang. Doch das Beste ist: Es geht immer noch länger. Ein oder zwei Stunden mehr Kochzeit schaden den meisten Gerichten nicht. Im Gegenteil, sie schmecken dann sogar noch besser. Wer seinen Slow Cooker zu Hause laufen hat und unterwegs ist, braucht sich daher auch keine Sorgen machen, wenn er vielleicht später als geplant nach Hause kommt. Die Kochzeiten in diesem Buch sind Mindestkochzeiten. Lediglich bei Kuchen, die im Slow Cooker zubereitet werden, gilt es, den richtigen Garpunkt abzugreifen.

Welche Größe sollte ein Slow Cooker haben?

Slow Cooker gibt es genau wie Kochtöpfe in verschiedenen Größen. Üblich sind Fassungsvermögen zwischen 1,5 und 6,5 l. Als Faustregel gilt:

- + 1,5 l – perfekt für einen Singlehaushalt oder für ein Paar ohne Kinder.
- + 3,5 l – perfekt für einen Vier-Personen-Haushalt.
- + 6,5 l – ab fünf Personen oder aber bei vier Personen inklusive Kochen auf Vorrat.

Die richtige Größe hängt also von der Haushaltsgröße und den Kochgewohnheiten ab. Wer gerne auf Vorrat kocht, wählt einen größeren Topf. Wer beim Essen auf Abwechslung Wert legt, kauft die kleinere Größe. Wie beim normalen Kochtopf gilt auch bei Slow-Cooker-Suppen: Je größer der Topf, desto besser der Geschmack. Braten gelingen im großen 6,5-l-Slow-Cooker oft ebenfalls besser, auch wenn ein kleinerer eigentlich ausreicht.

Wichtig: Die Rezeptmengen müssen an die Größe des Topfes angepasst werden. Wer einen 1,5-l-Topf hat, bringt darin die für einen 3,5-l-Topf berechnete Zutatenmenge natürlich gar nicht unter. Die Mengen der Zutaten müssen daher halbiert werden. Mit dem größtmöglichen Topf auf Nummer sicher zu gehen funktioniert leider auch nicht. Die Zutatenmenge für einen 3,5-l-Topf passt zwar durchaus in ein 6,5-l-Gerät, doch ein Slow Cooker funktioniert nur dann richtig gut, wenn er mindestens bis zur Hälfte gefüllt ist. Zu voll sollte er aber auch nicht sein. Drei Viertel gelten als Maximalbefüllung.

Bei den Rezepten finden Sie immer Nährwertangaben. Kcal steht für Kalorien, KH für Kohlenhydrate, E für Eiweiß und F für Fett.

Quer durch Europas Kochtöpfe



Rotwein-Ragout

Ergibt: 6 Portionen * Zubereitung: 10–11 Std., Slow Cooker: 3,5 l

Nährwerte (pro Portion): 375 kcal, KH: 4g, E: 29g, F: 23g

Einkaufsliste:

1 Karotte
1 Stange Staudensellerie
1 rote Zwiebel
4 Knoblauchzehen
2 Zweige frischer Rosmarin
2 Zweige frischer Thymian
4 Lorbeerblätter
Salz
Pfeffer
1,5 kg Rindfleisch
2 EL Olivenöl
½ Flasche Chianti
1 Dose Tomaten (800 g)
1 TL Perlgraupen

So wird's gemacht:

1. Karotte und Sellerie waschen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln, Blätter und Nadeln abzupfen und fein hacken. Zusammen mit den Lorbeerblättern und dem vorbereiteten Gemüse in den Slow Cooker geben. Alles salzen, pfeffern und gut durchmischen.
3. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten, bis es braun wird (ca. 5–8 Min.) In den Slow Cooker geben.
4. Etwas von dem Chianti in die Pfanne geben, kurz aufkochen lassen und den Bratensatz mit einem Holzlöffel lösen. Alles zusammen mit dem restlichen Wein in den Slow Cooker geben.
5. Die Tomaten mit Saft sowie die Graupen in den Slow Cooker geben.
6. Den Deckel auflegen und Ragout 10 Std. lang auf LOW kochen. Nach 9 Std. das Fleisch kurz mit einer Gabel zerrupfen und mindestens noch 1 Std. kochen lassen.

Das Ragout schmeckt am besten mit Tagliatelle oder einfach so zu Weißbrot und Wein.



Lammkeulen mit Oliven und Kartoffeln

Ergibt: 6-8 Portionen * Zubereitung: 8 Std., Slow Cooker: 6,5 l

Nährwerte (pro Portion): 589 kcal, KH: 28g, E: 37g, F: 33g

Einkaufsliste:

600 g Kartoffeln
(festkochend)
4 große Schalotten
3 Knoblauchzehen
1 EL geriebene Zitronenschale
3 Zweige frischer Rosmarin
Salz
200 ml Hühnerbrühe
4 EL Mehl
1,5 kg Lammkeulen
2 EL Olivenöl
125 ml Weißwein
(trocken, z. B. Pinot Grigio)
250 g schwarze Oliven
(ohne Kern)
2 EL Zitronensaft
Pfeffer

So wird's gemacht:

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Die Schalotten schälen und vierteln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen und fein hacken. Kartoffeln, Schalotten, Knoblauch, Zitronenschale und Rosmarin in den Slow Cooker geben. Salzen.
2. In einer Schüssel Hühnerbrühe und 1 EL Mehl miteinander verrühren und in den Slow Cooker geben.
3. Die Lammkeulen salzen und im restlichen Mehl wälzen. Überschüssiges Mehl abklopfen.
4. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lammkeulen darin einzeln von allen Seiten braun anbraten. Die Keulen in den Slow Cooker geben.
5. Den Wein in die Bratpfanne geben und auf die Hälfte einkochen. Den Bratensatz mit einem Holzlöffel vom Pfannenboden schaben. Das Wein-Bratensatz-Gemisch ebenfalls in den Slow Cooker geben.
6. Den Deckel schließen und alles 7 Std. auf LOW kochen, bis das Lamm zart ist und vom Knochen fällt. Oliven hinzugeben und 20 Min. mitkochen lassen.
7. Das Lammfleisch mit dem Gemüse auf Teller geben.
8. Das Fett aus der im Slow Cooker verbliebenen Sauce abschöpfen. Sauce mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und über Fleisch und Gemüse gießen.