

VON GABRIELE FRANKEMÖLLE



DIE NEUE ART ZU KOCHEN

SLOWCOOKING – CROCKPOT KOCHEN

FÜR MAXIMILIANE



IMPRESSUM

Konzept: Doris Lehmann

Text: Gabriele Frankemölle

Grafische Umsetzung: Gai Jeger, Doris Lehmann

Rezepte: Gabriele Frankemölle

Fotos: Gabriele Frankemölle, Gai Jeger, Ulrike Westphal

Lektorat: Sabine Krangler

Umsetzung und Produktion:

mexx.media business services ag

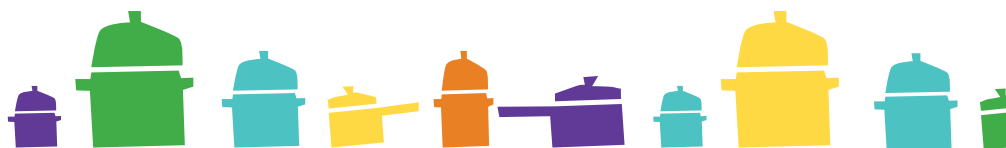
Liechtensteinstraße 57/2

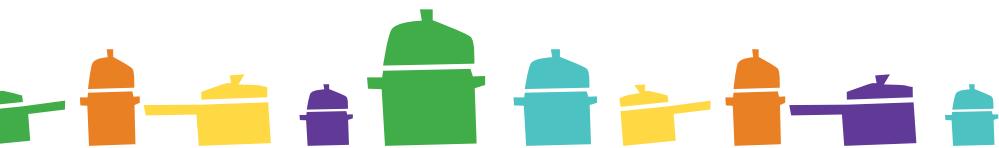
1090 Wien

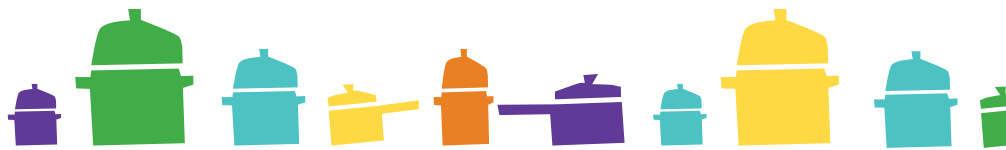
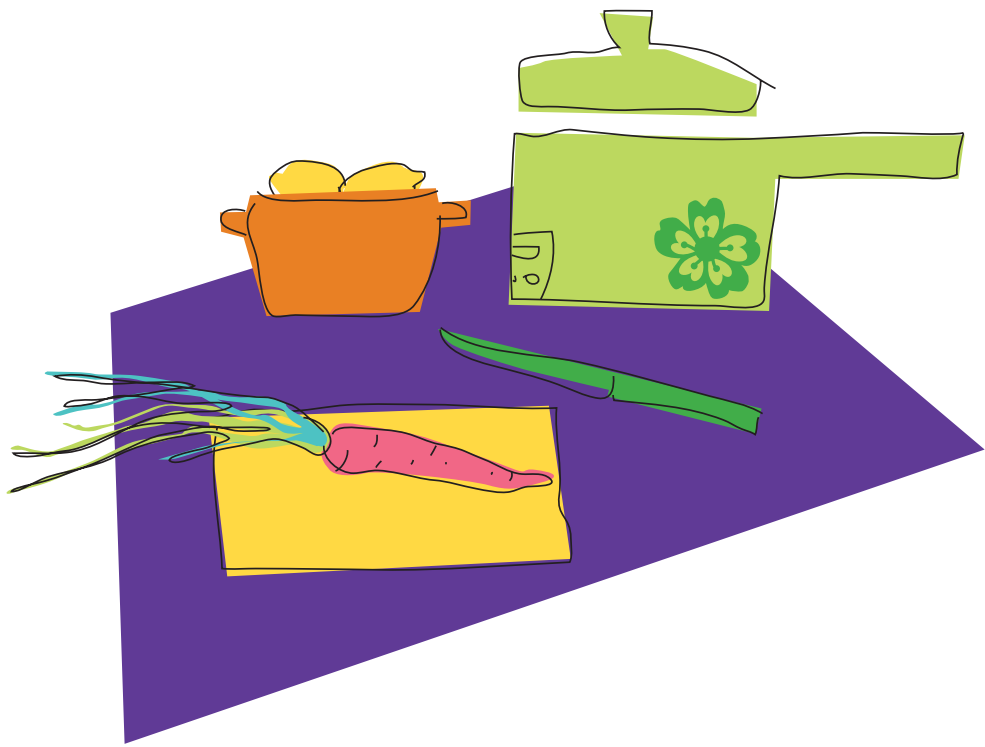
www.mexxmedia.at

ISBN: 978-3-902326-47-8

© Pressel Publishing Services







VORWORT

Es ist mir ein Rätsel, warum Slowcooker in Deutschland ein Schattendasein fristen. Die Geräte sind günstig, unkompliziert zu bedienen, sparen Zeit und Energie. Während Frau/Mann außer Haus ist, schmurgelt der Topf Suppe, Eintopf, leckeres Fleischragout oder Braten. Ehrlich: Crockpot-Kochen ist supereinfach, wenn Sie sich erst einmal mit den Prinzipien vertraut gemacht haben.



Eben diese Grundlagen möchte Ihnen dieses Kochbuch vermitteln. In kompakter Form finden Sie alle Informationen von A(nbraten) bis Z(eitplanung), dazu etwa 100 praxiserprobte Rezepte der deutschen und internationalen Küche. Das ist genau das Wissen, das sich deutsche Crockpot-KöchInnen bislang durch Internet, englischsprachige Kochbücher und eigene „Versuchsreihen“ selbst aneignen mussten. Nachdem nun alles bequem nachzulesen ist, dürfte dem Siegeszug des Crockys nichts mehr im Wege stehen. Ich jedenfalls würde auf meinen Slowcooker nicht mehr verzichten wollen!



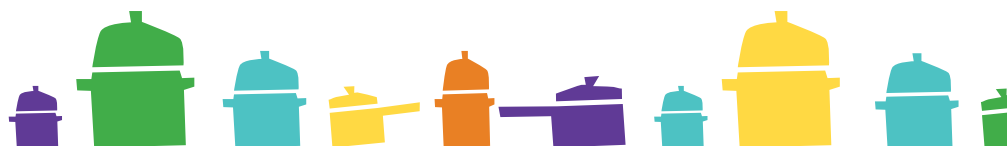
MEIN HERZLICHER DANK

... geht an die Testköchinnen und -köche, die so begeistert am Entstehen dieses Kochbuches mitwirkten:

Ulrike, Jutta, Günter, Angelika, Elke, Barbara, Heiner, Carin, Christel, Evi, Isabell, Sivia, Maria, Karin, Alex, Anja, Katja, Iris, Miriam und Petra haben Rezepte entwickelt, geduldig Testkochen veranstaltet, großzügig Zeit und Zutaten investiert. Eure Erfahrungen und Ergebnisse sind das Salz in dieser Kochbuch-Suppe!

Gefreut habe ich mich auch über die Unterstützung von Morphy Richards Deutschland, deren brandneue Slowcooker für diesen Band abgelichtete wurden – meine sind nach jahrelangem Gebrauch nicht mehr allzu vorzeigbar. Ein weiterer Dank gilt den engagierten Mitarbeitern von PRESSEL PUBLISHING (WIEN) und den selbstlosen Testessen in meiner Familie. Ich verspreche Euch, den Anteil von Suppenmahlzeiten ab sofort herunterzufahren und das nächste Kochbuch ausschließlich mit Desserts, Eiscreme und Kuchen zu füllen!

Gabi Frankemölle





INHALTSVERZEICHNIS



EINFÜHRUNG IN DIE CROCKPOT-KÜCHE8

Vorwort	4
Mein herzlicher Dank	5
Inhaltsverzeichnis	6
Kochen in Zeitlupe – das Prinzip Crockpot	10
Wo der Crockpot herkommt	12
Was der Crockpot kann und was er nicht kann	13
Die Vor- (und Nach)teile des Crockpotkochens	15
Crockpotkochen: Ist das sicher?	18

INFOTEIL.....22

Unterschiedliche Crockpot-Typen, -Größen und Preise	22
Welcher Crocky passt zu mir?	25
Vor dem ersten Kochen: Pflege und Vorbereitung des Topfes	28
Kochgut richtig vorbereiten und Topf befüllen	28
Tipps und Tricks zu Zutaten	30
Wichtige Hygiene- und Sicherheitsregeln für den Crockpot.....	34
SOS: Erste Hilfe bei Crockpot-Pannen	36
Kochzeiten und Temperaturstufen	37
Umrechnungstabellen konventionelles Kochen – Crockpotkochen	38
Effektive Vorbereitungen sparen noch mehr Zeit!	40
Kochtechniken anpassen – bräunen, entfetten, andicken	41

PRAXISTEIL-REZEPTE 46

SUPPEN.....50

HAUPTGERICHTE: RIND, SCHWEIN UND GEFLÜGEL.....80

HAUPTGERICHTE: VEGETARISCH UND FISCH.....134

SCHNELLES LANGSAMKOCHEN.....160

GEMÜSE UND BEILAGEN.....176

DESSERTS.....196

CROCKY SPEZIAL: MARMELADE, BREIE, MÜSLI, KUCHEN.....212

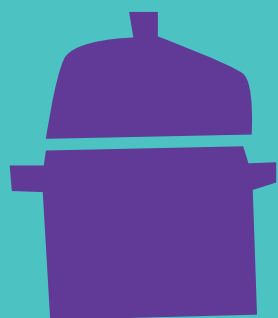
Bezugsquellen	230
Linktipps im Internet zum Crockpot-Kochen	232
Englischsprachige Crocky-Rezepte umrechnen – so geht's	234
Rezepte von A-Z.....	236
Abkürzungsverzeichnis	237





Vorwort	4
Mein herzlicher Dank	5
Inhaltsverzeichnis	6
Kochen in Zeitlupe – das Prinzip Crockpot	10





EINFÜHRUNG IN DIE CROCKPOT-KÜCHE

Wo der Crockpot herkommt	12
Was der Crockpot kann und was er nicht kann	13
Die Vor- (und Nach)teile des Crockpotkochens	15
Crockpotkochen: Ist das sicher?	18





KOCHEN IN ZEITLUPE DAS PRINZIP CROCKPOT

Slowcooker sind (glücklicherweise) alles andere als teure High-Tech-Geräte, für die der Benutzer erst ein Hochschulstudium abschließen muss, um sie bedienen zu können. Für nicht einmal 50 Euro nennen Sie stattdessen ein Küchengerät Ihr Eigen, das Sie lediglich ein- und ausschalten müssen, um Kochen auf eine ganz neue Art zu erfahren – nämlich in Zeitlupe.

Wie der Crocky das macht? Nun, indem er den Garprozess ganz langsam ablaufen lässt – „slow“ eben und zwar in einem Keramiktopf (das heißt Crockpot auf deutsch). Dieser Einsatz steht in einer Art elektrisch beheizbarer Hülle, die den Topf darin stetig und behutsam erwärmt. Ein Glasdeckel obenauf sorgt dafür, dass Feuchtigkeit und Hitze im Topf bleiben.

In diesem verschlossenen Garraum entstehen im Gargut Temperaturen

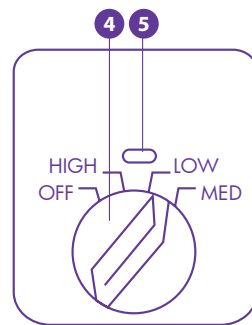
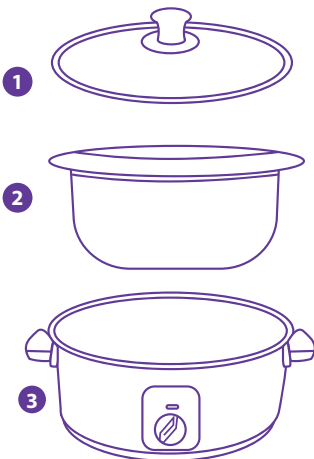
LESERMEINUNG



„Ein Slowcooker ist kein Muss, aber er verschafft mir Zeit, besonders als außer Haus arbeitende Mutter. Während ich das Geld verdiene, kocht der Crocky zuverlässig ein leckeres Essen, das dank Zeitschaltuhr genau dann fertig ist, wenn wir essen wollen. Das gilt ebenso für Freizeitaktivitäten. Vor der Aktivität alles in den Crocky und dann dem Hobby frönen, danach ein leckeres Essen ohne noch lange in der Küche herumzuhantieren.“

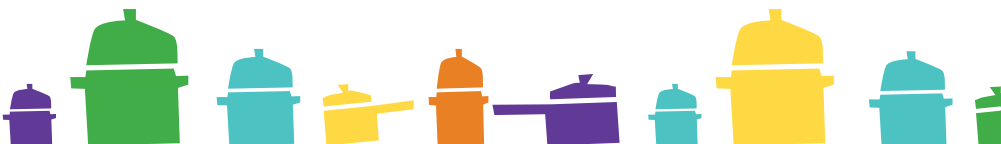
ULRIKE

um 75 Grad (Stufe LOW) oder um 90 Grad (Stufe HIGH). Es brodeln nichts, es 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 Schmorgerichte mit Gemüse und Fleisch.



Die Bestandteile eines typischen Slowcookers:
(1) Glasdeckel, (2) Keramikeinsatz,
(3) beheizbare Außenhülle, (4) Schaltknopf,
(5) Kontrollleuchte.

Illustration: Morphy Richards





LESERMEINUNG

„Ich nenne zum Beispiel die Paprikaschoten immer ‚Ein-Weggeh-und-wieder-Heimkomm-Essen-fertig-Rezept‘ – und genau das ist für mich der Vorteil: Alles rein, nicht mehr drum kümmern und trotzdem ist das Essen für alle fertig.“

EIKE

Ideal ist der Slowcooker für Fleisch, gerade auch für zähere Stücke, deren feste Strukturen durch die lange Garzeit butterweich werden. Auch Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen) und feste Gemüse, wie Kartoffeln und Möhren, garen sehr gut im Slowcooker. Fisch und Pasta vertragen Slowcooking dagegen kaum – sie zerfallen. Solche empfindlichen Zutaten (dazu gehören auch Milch und Sahne, die ausflocken können) werden erst ganz am Ende für eine kurze „Ziehzeit“ zugegeben.

Ebenfalls ideal ist die Arbeitsweise des Slowcookers für Sie als BesitzerIn: Sobald Sie die Vorbereitungen abgeschlossen und die Zutaten eingeschichtet haben, ist Ihr Part weitgehend erledigt. Sie können beruhigt etwas anderes tun, sogar das Haus verlassen, um nach einigen Stunden zu einer warmen Mahlzeit zurückzukehren. Berufstätige Mütter (wie ich es bin) wissen den Slowcooker zu schätzen, aber auch Land- und Hausfrauen, die ihren Haushalt durchdacht

organisieren: Im Crocky lässt sich gut auf Vorrat kochen, und er zaubert aus günstigeren Fleischstücken und gesundem Gemüse aus dem eigenen Garten die tollsten Mahlzeiten.

Slowcooker gibt es in rund oder oval, typischerweise fassen sie 3,5 Liter oder 6,5 Liter. Erstere Größe passt gut für den „normalen“ Vier-Personen-Haushalt, letztere für sechs bis acht Personen – oder für Hausfrauen und Hausmänner, die gerne auf Vorrat kochen oder einfrieren. Die Preise sind erstaunlich günstig und beginnen bei 40 Euro. Möchten Sie Komfortfunktionen wie Garzeitplanung, AUTOMATIK-Kochstufe oder ein chiceres Äußeres, rechnen Sie mit etwa 70 Euro und mehr.



CROCKPOT-INFO

Slowcooker – 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 „Nutella“. Ich verwende in diesem Buch mal diesen, mal jenen Begriff und meine damit dasselbe – einen „elektrisch beheizten Schongarer mit Keramikeinsatz“. Auf Deutsch klingt es irgendwie sperrig, oder nicht?



WO DER CROCKPOT HERKOMMT

Anfang der 70er Jahre entwickelte die Firma Rival in den Vereinigten Staaten einen „Bean Cooker“. In dem elektrisch beheizten Keramik-Kocher mit Aludeckel schmurgelten getrocknete Hülsenfrüchte sehr langsam bei niedriger Temperatur vor sich hin. In den nächsten Jahren gab Rival dem Gerät Handgriffe, einen herausnehmbaren (und damit viel leichter zu reinigenden) Einsatz sowie einen Glasdeckel mit.

Entscheidend für den Siegeszug des Crockpots aber waren die Rezeptvariationen fürs Langsamkochen, die sich entwickelten. Der Bean Cooker wurde zum universell einsetzbaren Slowcooker, und amerikanische Hausfrauen lernten die Vorzüge des unbeaufsichtigten Schongarens ohne Anbrennen schnell zu schätzen. Heute besitzen schätzungsweise 83 Prozent aller amerikanischen Haushalte einen Slowcooker, in Kanada und Großbritannien ist das Gerät ebenfalls weit verbreitet.

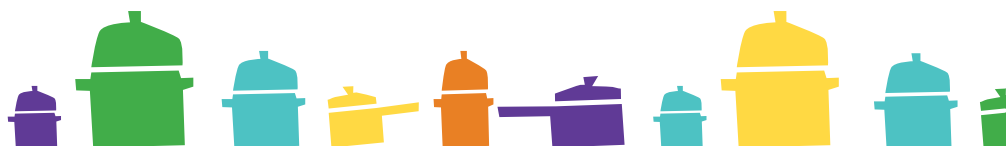
Dagegen ist Deutschland noch Crocky-Entwicklungsland. Die Rival-Töpfe gibt es meines Wissen nach immer noch nirgendwo zu kaufen, wohl aber seit einigen Jahren die Produkte von Morphy Richards und Bartscher (siehe Bezugsquellen-Hinweise auf Seite 230).

LESERMEINUNG



„So ein Langsamkocher erfordert Planung. Manchmal plane ich gern und benutze den Slowcooker entsprechend häufig. Manchmal versinkt mein Haushalt aber auch im kreativen Chaos und ich entscheide 30 Minuten, bevor die Familie zum Essen einläuft, was ich wohl aufstischen werde. Dabei kann mir der Crocky natürlich nicht helfen!“

GABI



WAS DER CROCKPOT KANN UND WAS ER NICHT KANN

Manchmal kommt mir meine Webseite www.crockpot-rezepte.de (siehe Abbildung) vor wie der Kummerkasten für Crocky-Neulinge. Dass ich dieses Kochbuch schreibe, hat nicht zuletzt seinen Grund darin, dass dort immer wieder Grundsatzfragen zum Langsamkochen eintrudeln. Grundsatzfragen, die ich mir zum Anfang meiner „Crocky-karriere“ auch erst beantworten musste. Zum Beispiel solche:

„Ich habe mir jetzt auch einen Crockpot zugelegt. Frage: Hast du schon mal Roastbeef darin gemacht, im Kern rosa und nicht durch? Falls ja, welches Gewicht hatte dein Fleisch und welche Zeiten hast du gebraucht?“

„Hallo, ich bin neue stolze Besitzerin eines Slowcookers. Ich suche Rezepte, die komplette Menüs sind. Das heisst: Fleisch mit Gemüse und Beilagen. Die Rezepte, die ich bis jetzt gefunden habe, müssen in der Pfanne vorgebräunt werden, und die Beilagen kochen im Slowcooker nicht mit.“

Rosa Roastbeef oder ganze Menüs im Crocky? Tut mir leid, aber das geht nicht, denn das Gerät kann weder braten noch Wunder vollbringen. Seine Stärken sind Suppen, Eintöpfe, Schmorgerichte mit und ohne Fleisch sowie gedämpfte Speisen. Alles, was starke, trockene Hitze benötigt (zum Beispiel Steaks, Schnitzel Bratkartoffeln) oder eh nur einige Minuten gart (Eier, Fisch, Shrimps), gehört



www.crockpotrezepte.de



in die Pfanne oder den Backofen. Alles, was sanfte Hitze und Flüssigkeit (Wasser, Fond, Wein, Sauce) mag, gewinnt im Slowcooker – und das sind eine Menge Gerichte.

Dass der Crocky in der Regel nur den Fleisch- und/oder Gemüsepart des Menüs liefert und dass Beilagen separat gekocht werden, finde ich nicht störend: Vorab geschälte Kartoffeln zum Schwei-

nebraten sind schließlich schon nach 20 Minuten gar, Nudeln zur Puten-Rahmpfanne in 10. Diese Zeit brauchen Sie eh, um den Tisch zu decken und die Sauce nochmals abzuschmecken. Und wenn Sie an wirklich stressigen oder heißen Tagen keinen zweiten Topf ansetzen wollen, dann entscheiden Sie sich eben für eine exotische Suppe oder einen kräftigen Eintopf.



LESERMEINUNG



„Jedem Crockyneuling empfehle ich, als erstes Gulasch, Eintopf oder ganz klassische Rouladen zuzubereiten. Zum Beispiel Rindsrouladen aus einem günstigeren Stück Fleisch, das einfach durch die lange Garzeit butterweich wird.“

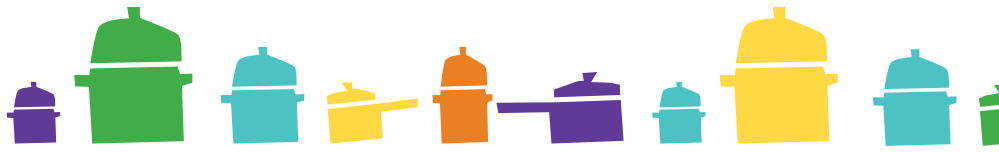
BARBARA

LESERMEINUNG



„„Suppen und Fonds aus dem Crockpot sind einfach der Renner. Fleisch wird wunderbar zart und meine Ochsenschwanzsuppe schmeckt so wie früher. Und nach der Zwiebelsuppe aus dem Slowcooker hatte keiner Blähungen!“

ULRIKE



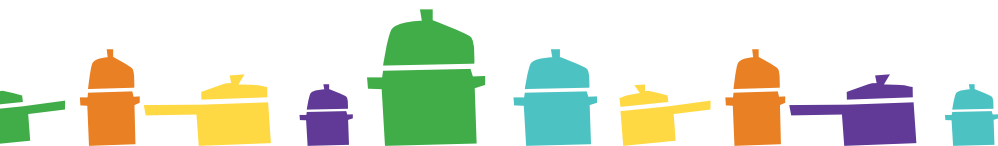
DIE VOR- (UND NACH)TEILE DES CROCKPOTKOCHENS

Würde ich Ihnen hier den Slowcooker als Küchengerät für alle Zwecke und jede Lebenslage anpreisen, würde ich lügen. Nein, genau wie beim Schnellkochtopf oder Brotbackautomaten ist sein Einsatzzweck scharf umrissen. Wer sich zur Spezies der kreativen SchnellköchInnen zählt, kann sich die Anschaf-

fung vermutlich sparen – denn „mal eben“ gibt's beim Slowcooker nicht. Ideal ist das Gerät dagegen für berufstätige Mütter, große Familien oder diejenigen, die gerne im Voraus planen oder Vorratshaltung betreiben. Ach ja – und Suppen und Schmorgerichte sollte man mögen.



Eine der „Testküchen“ für Crockpot-Rezepte: Das Foodblog „Küchenlatein“ (ostwestwind.twoday.net) von Ulrike



DIE 10 WICHTIGSTEN SLOWCOOKER-PLUSPUNKTE

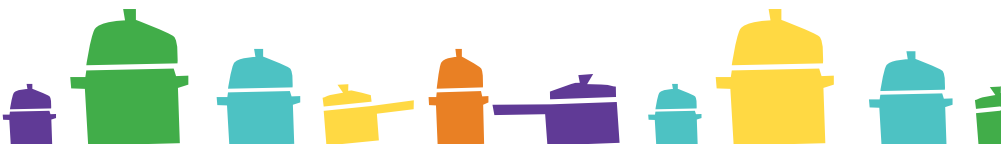
- 1 Der Crockpot ist sozusagen der Finanzbeamte unter den Küchengeräten. Er arbeitet gewissenhaft und selbsttätig, denn nach dem Befüllen erfordert er über Stunden wenig bis gar keine Aufmerksamkeit.
- 2 Man kann ihn beruhigt stehen lassen und die Wohnung verlassen. Er heizt die Küche nicht auf.
- 3 Seine Garzeiten sind ideal, um ihn morgens anzustellen und zum Abendessen etwas Warmes auf dem Tisch zu haben.
- 4 Er verbraucht weniger Strom als der Backofen und nur etwas mehr als eine 100-Watt-Glühbirne.
- 5 Im großen 6,5l-Slowcooker haben problemlos Zutatenmengen für mindestens acht Personen Platz. Das vereinfacht das Kochen für Gäste oder Vorratshaltung.
- 6 Suppen und Eintopfgerichte gelingen hervorragend, Fleischgerichte und Braten werden superzart.
- 7 Saucen schmecken sehr aromatisch, Gemüse zerkocht nicht bis zur Unendlichkeit.
- 8 Crockykochen ist unkompliziert: Rouladen müssen nicht gewickelt werden, Umrühren entfällt oftmals, Anbrennen gibt es nicht.
- 9 Vorarbeiten ist möglich: Man kann Zutaten am Abend zuvor schnippeln, den Einsatz bereits füllen und alles kühl stellen.
- 10 Bei vielen Gerichten ist das Anbraten von Fleisch nicht notwendig, sagt der Pragmatiker in mir. Das gilt vor allem, wenn das Fleisch in gemüsigter Sauce gart.

LESERMEINUNG



„Wir essen gerne Marmeladen und Chutneys. Und da meine Frau als Lehrerin vier bis fünf Stunden aus dem Hause ist, braucht man einfach einen Crocky, um Marmelade oder Chutney zu produzieren – ohne Aufsicht, versteht sich.“

GÜNTER



DIE 10 MINUSPUNKTE, DIE SIE KENNEN SOLLTEN

Der Crockpot ist sozusagen der Finanzbeamte unter den Küchengeräten: Er erfordert die Einhaltung von zunächst ungewohnten Kochregeln und Disziplin. **1**

Wer mittags seiner Familie etwas Warmes servieren will, muss den Topf sehr früh morgens anstellen. **2**

Schmoren (also langsames Garen mit mehr oder weniger Feuchtigkeit) und eingeschränkt auch Dämpfen sind die einzigen Kochtechniken, die der Crocky wirklich gut beherrscht. **3**

„Eine ganze Mahlzeit aus einem Topf“ – das funktioniert nur bei Suppen und Eintöpfen. Beilagen müssen separat gekocht werden. **4**

Da der Einsatz immer halb gefüllt sein sollte, ist selbst der kleine 3,5l-Crocky für einen 2-Personen-Haushalt zu groß, es sei denn, man möchte etwas einfrieren. **5**

Vorarbeiten ist nötig. Viele Rezepte erfordern genaue Zeitplanung sowie möglicherweise Vorgaren einzelner Zutaten. **6**

Der Crocky benötigt Einarbeitungszeit. Dass Fleisch schneller gar wird als Kartoffeln oder Sahne zu unappetitlichen Flocken zerfallen kann, muss man erst einmal lernen. **7**

Es gibt keine Auswahl an deutschsprachigen Slowcooker-Kochbüchern. Die amerikanischen machen heftig Gebrauch von Fertigprodukten. **8**

Wer seine Lieblingsrezepte „konvertieren“ möchte, muss selbst die richtigen Garzeiten herausfinden – oder dieses Buch zu Rate ziehen... **9**

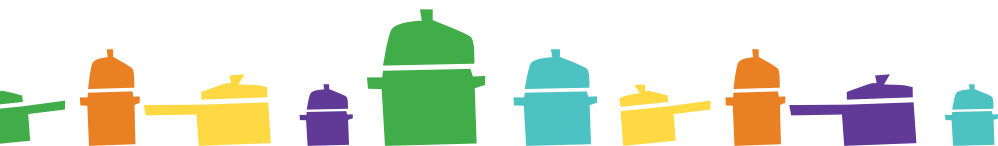
Bei vielen Gerichten ist das Anbraten von Fleisch sehr wohl notwendig, sagt der Ästhet in mir. Die Bräune sieht appetitlicher aus, die Röststoffe sorgen für Extra-Geschmack. **10**



LESERMEINUNG

„Was mir daneben gegangen ist: Roastbeef. Das habe ich zweimal versucht, immer war gar nichts mehr rosa. Ich müsste also nochmal testen, aber dafür ist mir unser Bio-Rindfleisch dann doch zu schade. Aber Braten und Gulasch sowie Rouladen dieses Rindes werden einfach traumhaft!“

EIKE



CROCKPOT-KOCHEN:

IST DAS SICHER?

Der Crocky allein zu Haus: Als ich erstmals den Slowcooker sieben Stunden unbeaufsichtigt in meiner Küche vor sich hin schmurgeln ließ, hielt ich bei meiner Rückkehr schon von weitem Ausschau nach einer Rauchfahne. Puuh, es schwebte glücklicherweise keine über dem Haus... Nach inzwischen vielen Crockpot-Erfahrungen hat sich diese Angst gelegt, und ich weiß: Unbeaufsichtigtes Crockpot-Kochen ist sicher, wenn genügend Flüssigkeit im Topf ist, und ich die angepeilte Garzeit (bevorzugt auf Stufe LOW) in etwa einhalte. Eine Stunde länger wegbleiben geht allemale, bei dreien würde ich aber doch dafür sorgen, dass jemand den Topf ausschaltet – oder bei unberechenbarem Tagesablauf gleich eine Zeitschaltuhr oder einen programmierbaren Slowcooker verwenden. Das spart Geld und vor allem Nerven.

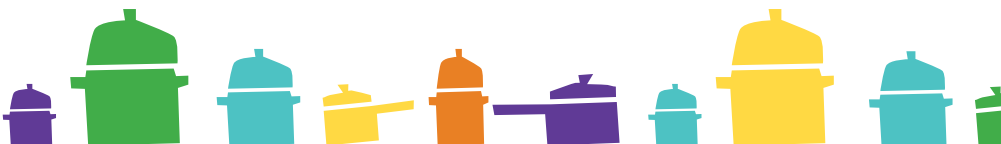
DER MIKROBIOLOGISCHE ASPEKT

Der Slowcooker ist keine Bakterien-Brutstätte: Die Kombination aus Hitze, langer Garzeit und dem Dampf im Garraum sorgt dafür, dass Kochen im Crockpot sicher ist. Da das Gerät unter Umständen jedoch mehrere Stunden benötigt, um bazillenfeindliche Temperaturen zu erreichen, sollten Sie von Anfang an auf Hygiene achten – siehe Praxistipps im Abschnitt „Wichtige Kochregeln für den Crockpot“ ab Seite 34. Zudem sollte der Slowcooker nicht zum Aufwärmen mißbraucht werden – ein klarer Widerspruch zur deutschen Bezeichnung „Speisenwärmer“, die die Hersteller so gerne verwenden.

Sollten Sie vermuten, dass Ihr Topf sich nicht genügend aufheizt, um sichere „Betriebstemperaturen“ zu erreichen, führen Sie folgenden einfachen Test durch:

- 1 Füllen Sie den Topf mit etwa zwei Litern kaltem (aber nicht eiskaltem) Leitungswasser.
- 2 Lassen Sie das Gerät acht Stunden auf Stufe LOW laufen.
- 3 Messen Sie (schnell, bevor der offene Deckel für sinkende Temperaturen sorgt) mit einem Thermometer die Wassertemperatur: Sie sollte mindestens 75 Grad betragen.

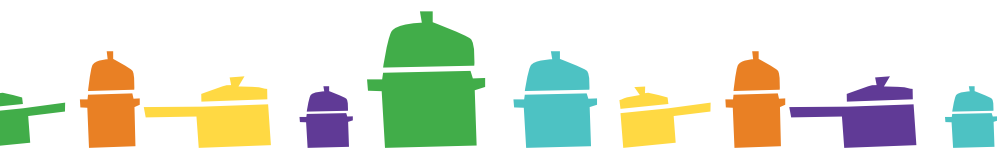
Crockys, die diesen Wert nicht erreichen, gehören in die Mülltonne!





CROCKPOTTIPP

Was sich von selbst versteht: Der Crockpot heizt zwar die Küche kaum auf, aber sich selbst natürlich schon. Platzieren Sie ihn also nicht gerade neben der Küchenpapierrolle oder auf einem Stapel zusammengefalteter Zeitungen. Gut steht er auf der Küchenarbeitsfläche, etwas abseits von anderen Elektrogeräten. Achten Sie darauf, dass das Kabel nicht so herunterhängt, dass jemand darin hängen bleiben kann.





Unterschiedliche Crockpot-Typen, -Größen und Preise	22
Welcher Crocky passt zu mir?	25
Vor dem ersten Kochen: Pflege und Vorbereitung des Topfes	28
Kochgut richtig vorbereiten und Topf befüllen	28
Kann ich Zutaten vorbereiten und im Keramikeinsatz über Nacht kalt stellen?	29
Tipps und Tricks zu Zutaten	30





INFOTEIL



Wichtige Hygiene- und Sicherheitsregeln für den Crockpot.....	34
SOS: Erste Hilfe bei Crockpot-Pannen	36
Kochzeiten und Temperaturstufen	37
Umrechnungstabellen konventionelles Kochen – Crockpotkochen	38
Effektive Vorbereitungen sparen noch mehr Zeit!	40
Kochtechniken anpassen – bräunen, entfetten, andicken	41

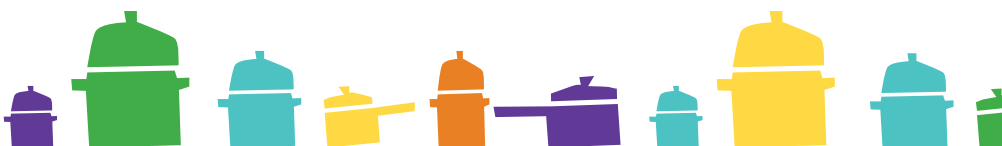




UNTERSCHIEDLICHE CROCKPOT-TYPEN, -GRÖSSEN UND PREISE

Überlegen Sie noch, ob Sie sich einen Crocky anschaffen? An den Kosten dürfte das Vorhaben sicherlich nicht scheitern: Die einfachsten Töpfe kosten nicht einmal 40 Euro, die digitalen mit Timer keine 100 Euro. Für welchen Sie sich entscheiden, hängt davon ab, welchen Komfort in Sachen Kochzeitprogrammierung Sie möchten. Grundsätzlich reicht bereits das Grundmodell mit zwei Heizstufen, um die volle Slowcooker-Erfahrung zu genießen. Legen Sie Wert darauf, Start- und Endzeit genau zu bestimmen oder wollen Sie das Gerät häufig ohne Aufsicht laufen lassen, lohnt die Anschaffung von ausgefeilteren Modellen.

Apropos Modelle: Alle Slowcooker, egal welcher Größe, haben zumindest eine LOW- und eine HIGH-Stufe. Genauso werden in Deutschland ausschließlich Töpfe verkauft, die über eine elektrische beheizbare Außenhülle, herausnehmbaren Keramikeinsatz und Glasdeckel verfügen. Die Bauart mit festem Einsatz (sehr schwer zu reinigen!) dürfte eh nur noch auf amerikanischen Trödelmärkten zu finden sein.



DIE TEMPERATURSTUFEN DES CROCKPOTS

Prinzipiell bauen Slowcooker eine gewisse Temperatur in den zu garenden Speisen auf und halten diese über einen längeren Zeitraum. Je nach Heizstufe unterscheiden sich die Temperaturen und der Stromverbrauch.

LOW

Auf Stufe LOW halten die meisten Slowcooker das Kochgut auf einer Temperatur um 75 Grad. Der Simmerpunkt wird damit nicht erreicht, wohl aber „bakteriensichere“ Regionen. Laut US-amerikanischem Crocky-Hersteller Rival beträgt der Stromverbrauch der Geräte auf LOW etwa 75 Watt. Das entspricht einer hellen Glühbirne.

HIGH

Beim Kochen auf HIGH erreicht das Gargut Temperaturen zwischen 85 und 90 Grad, je nach verwendetem Slowcooker. Damit dürfte das Gericht an den beheizten Seiten des Topfes ganz leicht simmern – heftig brodeln sollte es aber keinesfalls! Rival nennt als Stromverbrauch auf dieser Stufe 100 Watt.

MEDIUM

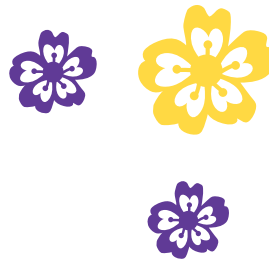
Wie der Name schon sagt: Die Heizleistung liegt zwischen HIGH und LOW. Dementsprechend wählen Sie diese Stufe, wenn Sie mit der Kochzeit irgendwo zwischen den Stundenangaben für HIGH und denen für LOW landen möchten. Da nicht alle Slowcooker über eine MEDIUM-Stufe verfügen, haben wir darauf verzichtet, MEDIUM-Zeiten gesondert auszuweisen.

AUTOMATIC

Hinter dieser Einstellung verbirgt sich ein einstündiges Ankothen auf Stufe HIGH. Anschließend regelt sich der Topf selbsttätig auf Stufe LOW herunter. Der Vorteil ist, dass schneller sichere Temperaturbereiche erreicht werden.

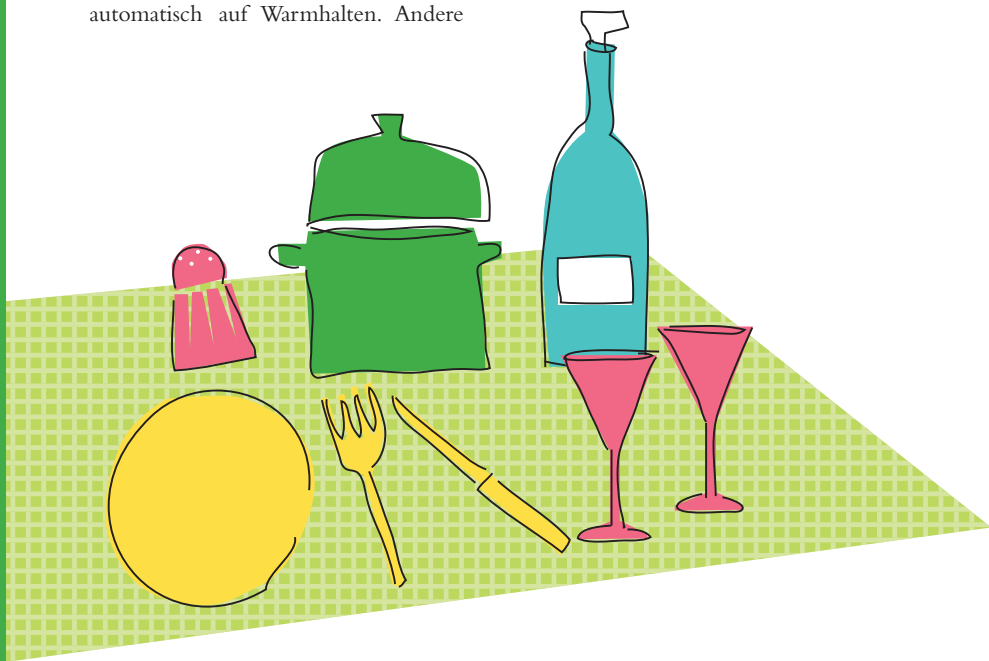
KEEP WARM

... ist die Warmhaltestufe einiger Slowcooker. Dabei werden etwa 65 Grad erreicht. Verwenden Sie diese Einstellung nicht zum Garen und nicht länger als zwei Stunden.



Digitale Slowcooker verzichten zum Teil ganz auf die obigen Temperaturstufen. Stattdessen geben Sie eine Gardauer (Stufe MEDIUM) vor. Nach Beendigung des Garens schaltet das Gerät automatisch auf Warmhalten. Andere

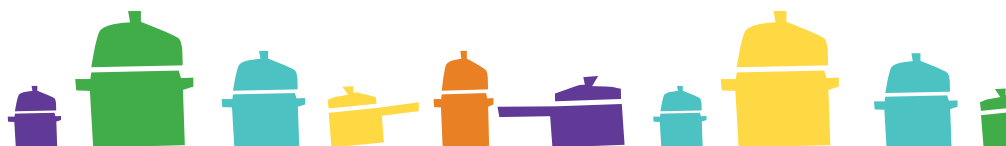
Digital-Modelle (in Deutschland meines Wissen nach leider nicht erhältlich) ermöglichen genauere Differenzierung zwischen LOW- und HIGH-Zeiten sowie vorprogrammierte Startzeit.



CROCKPOT-INFO

Crockykauf im Ausland?

Die Auswahl an Topfgrößen und Herstellern ist in Deutschland eher eingeschränkt. In den USA und Großbritannien führen Geschäfte und Versandhändler weitaus mehr Modelle, und die Preise sind günstiger. Trotzdem ist der Selbstimport per Post keine bequeme Lösung: Es fallen erhebliche Versandkosten an, und manchmal passen weder Stecker (Großbritannien und USA) noch Spannung (USA). Sie müssen das Gerät also aufwändig umrüsten (lassen) – und eventuell noch Zoll bezahlen, wenn der Händler auf dem grünen Customs-Sticker des Paketes einen hohen Wert vermerkt hat.





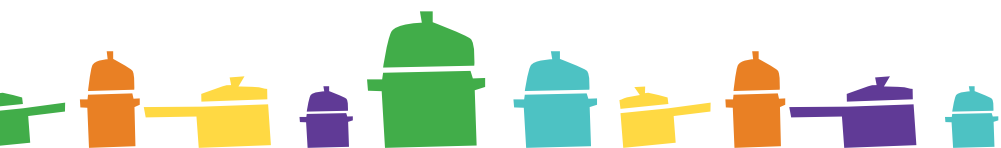
Vertreter der Slowcooker-Art: Verschiedene Modelle von Morphy Richards



WELCHER CROCKY PASST ZU MIR?

Slowcooker arbeiten am besten, wenn sie mindestens zur Hälfte gefüllt sind. Den größten verfügbaren Topf frei nach dem Motto „Bigger is better“ zu nehmen, funktioniert also nicht. Ich weiß, wovon ich spreche: Ein zu großer/zu kleiner Crocky kann das Kochvergnügen gewaltig verderben. Nachdem sich mein erster 6,5l-Topf als viel zu ausladend für unseren 4-Personen-Haushalt erwies und die Familie über Riesenportionen und aufgewärmte Restmahl-

zeiten meckerte, habe ich das Gerät eine Weile entnervt in die Ecke gestellt und nur für Partysuppen in Betrieb genommen. Erst als ich bei eBay günstig einen gebrauchten 3,5l-Slowcooker ergatterte konnte (der Vorbesitzerin war er zu klein!) hat mich der Crocky-Virus voll erwischt, und ich koche häufig damit. Nehmen Sie also Ihre Familiengröße, Ihre Koch- und Lebensgewohnheiten unter die Lupe und entscheiden Sie sich für die ideale Topfgröße:





3,5 LITER-GERÄTE

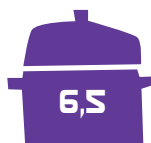
... eignen sich am besten für kleinere Haushalte. 4-Personen-Familien (wie unsere) kochen darin Mengen, die für eine gut bemessene Mahlzeit reichen. Singles oder Paare können eine Hälfte oder ein Drittel des Gerichtes gleich verzehren und den Rest für die Vorratshaltung verwenden – also entweder am nächsten Tag aufwärmen oder einfrieren.

Wer den Crocky zum Kuchenbacken verwenden möchte (siehe Rezepte für Möhren- und Bananenkuchen ab Seite 214), kann das nur mit dem kleinen, ovalen Gerät tun. Beim großen passt (selbst bei doppelter Teigmenge) das Verhältnis von erwärmter Topfwand zu nicht-erwärmter „Mittelfläche“ nicht, um den Teig vernünftig zu garen.



5,5 LITER-GERÄTE

... sind ein Mittelding zwischen kleinem und großen Topf. Wegen ihrer Form (sie sind meist rund und hoch) eignen sie sich weniger für „große Braten“, sondern mehr für Suppen, Eintöpfe und Gerichte mit geschnetzeltem Fleisch. Vom Volumen her kann eine Kleinfamilie damit schon Vorratskochen betreiben, eine Großfamilie sicherlich nicht.

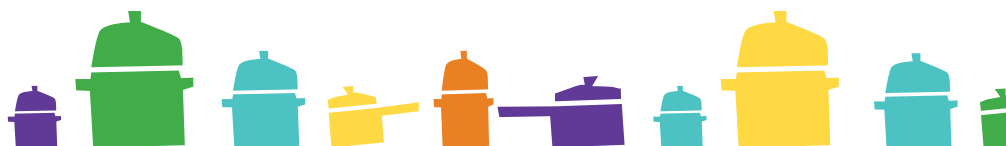


6,5 LITER-TÖPFE (OVAL)

... sind die richtige Wahl, wenn regelmäßig mehr als vier bis sechs kräftige Esser am Tisch sitzen. Selbst Chili für 12 Personen habe ich schon im meinen großen Topf zubereitet – der war dann allerdings fast bis zum Rand voll und die Garzeit entsprechend länger.

Wo die Portionen aus dem 6,5l-Crocky eine Großfamilie einmal satt machen, betreiben kleinere Familien Vorratswirtschaft nach dem Motto „Einmal kochen – zweimal essen“. Auch Saucen, Fonds und Chutneys lassen sich im großen Slowcooker sehr gut auf Vorrat herstellen.

Die ovalen 6,5l-Slowcooker mit ihrer großen „Bodenfläche“ sind ideal, wenn Sie Portionsdesserts wie Creme Caramel oder gedämpfte Gerichte zubereiten möchten. Auch große Stücke Schweine- und Rindfleisch beziehungsweise Hackbraten lassen sich darin besser unterbringen als in einem runden, hohen 5,5l-Topf.



CROCKPOTTIPP



Wollen Sie Ihren Slowcooker ständig auf der Küchen-Arbeitsplatte stehen lassen oder ihn irgendwo verstauen? Informieren Sie sich vor dem Kauf (zum Beispiel auf dem Datenblatt des Gerätes im Internet) über die Ausmaße und überlegen Sie sich, wo sie es unterbringen können.



CROCKPOTTIPP



Haben Sie einen Job mit unregelmäßigen Arbeitszeiten, möchten Sie den Slowcooker häufig ohne Aufsicht laufen lassen? Dann sollten Sie die Anschaffung eines Topfes mit Timer in Betracht ziehen, bei dem Sie die Garzeiten vorprogrammieren können. Das Gerät schaltet sich dann automatisch aus oder auf die Warmhaltestufe.



VOR DEM ERSTEN KOCHEN: PFLEGE UND VORBEREITUNG DES TOPFES

Auch wenn Sie (wie ich) Gebrauchsanweisungen gerne ungelesen in eine Küchenschublade stopfen – tun Sie es diesmal nicht! Informieren Sie sich stattdessen über die einzelnen Heizstufen Ihres Gerätes (LOW, HIGH, MEDIUM, AUTO) und lesen Sie nach, welche Vorbereitungen Sie zur Crockpot-Premiere treffen müssen.

Vermutlich sind die im Handumdrehen erledigt: Spülen Sie den Keramikeinsatz des Slowcookers mitsamt Deckel und suchen Sie einen vernünftigen Standplatz für das Gerät. Das war's schon – viel Spaß beim Kochen...

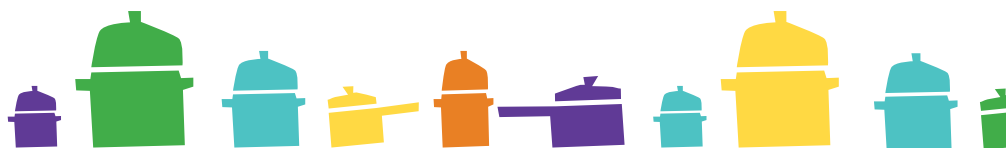
Was die Pflege des Slowcookers nach dem Kochen angeht: Der Keramikeinsatz verträgt Handspülen und Spülmaschine. Hat sich am Rand etwas abgesetzt, lassen Sie den Keramiktopf gründlich einweichen. Die elektrisch beheizte Außenhülle darf natürlich nicht mit fließendem Wasser in Berührung kommen. Hier ist lediglich Abwischen mit einem feuchten Tuch angebracht – vorher natürlich das Gerät vom Netz trennen! Je rascher Sie Tropfen, Spritzer, Kleckse entfernen, desto eher vermeiden Sie, dass sich Flecken unschön einbrennen.

KOCHGUT RICHTIG VORBEREITEN UND TOPF BEFÜLLEN

Kochen ist mehr als Zutaten kleinschnippeln und in einen Topf werfen – auch beim Slowcooker. Außer kleinschnippeln und werfen müssen Sie nämlich auch noch – denken! Nämlich an einige Besonderheiten, die Ihnen aber vermutlich nach wenigen Wochen nicht einmal mehr als Besonderheiten auffallen.

Die wichtigste: Die meisten Gemüsesorten garen langsamer als Fleisch und erst recht als Geflügel. Schneiden Sie

Kartoffeln, Möhren, Kohl also in entsprechend mundgerecht-kleine Stücken und legen Sie sie zuunterst in den Topf beziehungsweise an die Seiten. Fleisch kommt obenauf oder in die Mitte. Zuguterletzt gießen Sie die Flüssigkeit (Fond, Wasser, Wein, passierte Tomaten, Barbecuesauce) an. Vor allem das Gemüse sollte von Flüssigkeit bedeckt sein, aber nicht darin ertrinken. Denken Sie daran, dass kaum Flüssigkeit verkocht (siehe Abschnitt „Kochtechniken anpassen“ ab Seite 41).



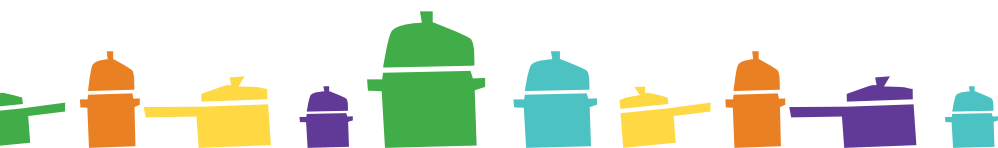
CROCKPOT-INFO

Kann ich Zutaten vorbereiten und im Keramikeinsatz über Nacht kalt stellen?

Diese Frage wird häufig gestellt – und die Antwort lautet: Ja, das geht, wenn es sich nicht gerade um ein Geflügelrezept handelt und wenn Sie einen Platz finden, wo Sie den Keramikeinsatz tatsächlich kühl stellen können. Schließlich ist der Einsatz eines 6,5l-Gerätes ganz schön voluminös! Um das Springen des Topfes zu verhindern, lassen Sie ihn am nächsten Tag kurz außerhalb der Kühlung auf Temperatur kommen und heizen Sie die Metallhülle keinesfalls vor. Stellen Sie den Einsatz also in das kalte Heizelement, bedienen Sie dann erst den An-Schalter und denken Sie daran, dass sich die Kochzeit verlängert, wenn Sie mit gekühlten Zutaten beginnen.



Bei den **Dampfnudeln** ist das Befüllen einfach – bei Gemüsegerichten müssen Sie genauer auf die Schichtung achten.



TIPPS UND TRICKS ZU ZUTATEN

Warum wird Sahne erst zum Schluss eingerührt? Kann man Geflügel im Ganzen garen? In diesem Abschnitt finden Sie Wissenswertes zum „Kochverhalten“ unterschiedlicher Lebensmittel im Crockpot.

FLEISCH

Gerade günstige, durchwachsene Stücke Rind- oder Schweinefleisch (Hals, Schulter, Brust) sowie Zuschnitte mit Knochen (Koteletts, Rippchen) werden im Slowcooker sehr zart. Allerdings geben sie auch eine ganze Menge Fett an die Sauce ab (siehe Abschnitt „Entfetten“ auf Seite 43). Fettere Stücke gelingen auf LOW am besten, magere Stücke bleiben auch auf Stufe HIGH saftig. Garen Sie Gemüse mit dem Fleisch, benötigen Sie etwas mehr Flüssigkeit im Topf.

GEFLÜGEL

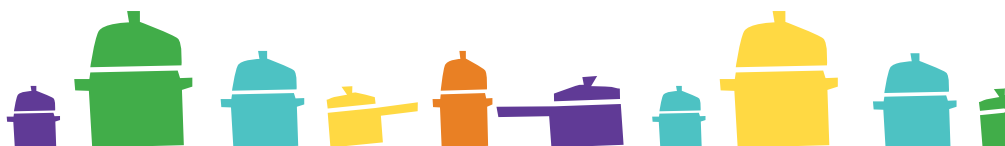
Geflügel gelingt sehr gut im Slowcooker. Aber vor allem weißes Fleisch (Brust) wird trocken, wenn es zu lange schmurgelt. Hier sollten Sie also genauer auf die Garzeiten achten. Entfernen Sie die Haut, wenn Sie Saucen und Fonds nicht so fett mögen. Ich persönlich finde Keulen ohne Glibberhaut (sie wird im Crocky ja nicht kross) ohnehin appetitlicher. Kleinere Geflügelarten (Hühnchen, Wachteln, Ente) lassen sich im Ganzen zubereiten – den Crockpot, in den eine ausgewachsene Pute passt, habe ich allerdings noch nicht gesehen...

LESERMEINUNG



„Ich käme nicht auf die Idee, Fisch im Crocky zuzubereiten, der ist doch auf herkömmliche Weise viel schneller fertig! Dagegen gelingen mir alle Arten von Rouladen großartig, egal ob Rind, Schwein, Huhn, Pute. Alles ganz klassisch oder auch mal pikant-süß, zum Beispiel mit Preiselbeermarmelade statt mit Senf, dann Schinken und Käse drauf. Ich finde, die Rouladen werden einfach superzart, bleiben ziemlich saftig, einfach gschmackig!“

BARBARA



FISCH UND MEERESFRÜCHTE

Das zarte Fischfleisch gart schnell und verträgt keine stundenlanges Schmurgeln. Geben Sie Fischwürfel, Shrimps oder Muscheln erst in den letzten 30 Minuten zum Gericht oder in die gewünschte Sauce und stellen Sie den Topf auf HIGH.

REIS

... gelingt am besten mit Arborio-Reis (in Risotto-Gerichten) und Parboiled-Reis (in Reispfannen). Genau wie Pasta ist Reis empfindlich, was Kochzeit und Flüssigkeitsmenge angeht.

GEMÜSE

Wurzelgemüse (Karotten, Sellerie, Rüben) und Kartoffeln benötigen im Slowcooker die längste Garzeit. Schneiden Sie sie entsprechend klein. Erbsen, Paprika und Blattgemüse wie Spinat vertragen langes Kochen nicht gut, geben Sie sie in den letzten 30 Minuten hinzu. Gut gelingen besagte robuste Wurzelgemüse, grüne Bohnen, Kürbis, Kohl.

TIEFGEFRORENE GEMÜSE UND OBST

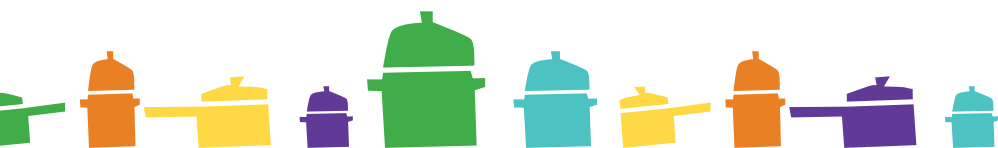
... können unaufgetaut verwendet werden, verlängern dann aber die Garzeit um mindestens ein bis zwei Stunden! Denken Sie auch daran, dass anhaftende Flüssigkeit im Gericht landet und vermindern Sie die Flüssigkeitsmenge entsprechend. Auf der sicheren Seite sind Sie, wenn Sie TK-Gemüse in einem Sieb auftauen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

CROCKPOTTIPP



Verwenden Sie übrig gebliebene Pasta und Reis vom Vortag als Einlage in Suppen oder Eintöpfen, die diese Zutat erfordern. So müssen Sie nicht extra einen weiteren Topf anstellen und verwerten gleichzeitig Ihre

Reste! *Gabi*





Wichtige Sicherheitsmaßnahme: Rote Bohnen müssen immer zehn Minuten auf dem Herd vorgekocht werden, bevor sie im Slowcooker weiter garen.

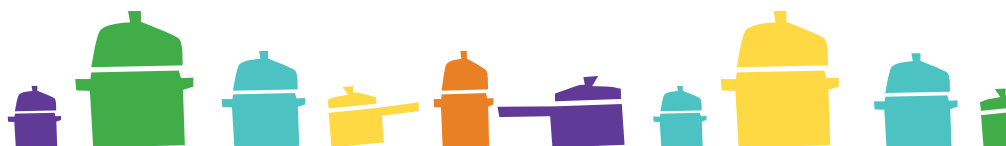
HÜLSENFRÜCHTE

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. Rote Bohnen müssen immer vorgekocht werden, da sie einen besonders hohen Anteil eines gefährlichen Eiweißstoffes enthalten, der erst durch brodelndes Kochen zerstört wird. Garen Sie Hülsenfrüchte immer in reichlich Flüssigkeit (sie saugen viel Wasser auf) und salzen Sie sie erst ganz zum Ende des Kochvorganges. Sie werden sonst nicht weich.

CROCKPOTTIPP

„Koche ich die Bohnen ‚solo‘ (zum Beispiel zur Verwendung in Salaten oder für gebackene Bohnen), weiche ich sie ein, aber ich koche sie nicht vor. Verwende ich sie mit anderen Gemüsen bzw. Fleisch (zum Beispiel in Chili oder Bohnensuppe) weiche ich sie ebenfalls ein und gare sie zusätzlich zehn Minuten bis eine halbe Stunde in einem Topf auf dem Herd vor. Sie benötigen sonst einfach zu lange und wären noch nicht weich, während das Fleisch schon zerfällt.“

Gabi



MILCHPRODUKTE

Bei langem Garen auf Stufe LOW können Milch, Sahne, saure Sahne, Creme Fraiche und Co ausflocken. Um das zu verhindern, geben Sie Milchprodukte erst in den letzten 30 Minuten hinzu. Bei Kondensmilch und fertigen Dosen-Cremesuppen besteht keine Gefahr des Ausflockens, verwenden Sie sie nach Geschmack als Ersatz. Milchreis wird recht kurz auf Stufe HIGH gegart, LOW funktioniert nicht gut.

SÄUREHALTIGE ZUTATEN

Wein, Zitronensaft, Essig oder auch passierte Tomaten enthalten Säuren, die Fleisch beim Crockpot-Kochen butterweich machen. Schmecken Sie Sauce beziehungsweise Fond 30 Minuten vor Garzeitende ab, um gegebenenfalls weitere Säure hinzuzufügen oder diese mit einer Prise Zucker auszugleichen.

FRISCHE KRÄUTER

... werden grau und verlieren ihr Aroma, wenn sie gleich am Anfang hinzugegeben werden. Ausnahme sind robuste Arten wie Rosmarin und Thymian. Basilikum, Petersilie, Kerbel und Estragon fügen Sie frisch gehackt erst ganz am Ende hinzu.

GETROCKNETE KRÄUTER

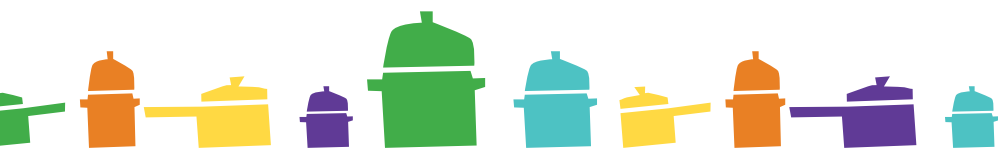
... schmecken mit zunehmender Gardauer immer intensiver. Verwenden Sie sie also sparsamer als üblich. Auch bei Knoblauch und Chili ist Vorsicht geboten – beginnen Sie auch hier mit kleineren Mengen und würzen Sie am Schluss nach.

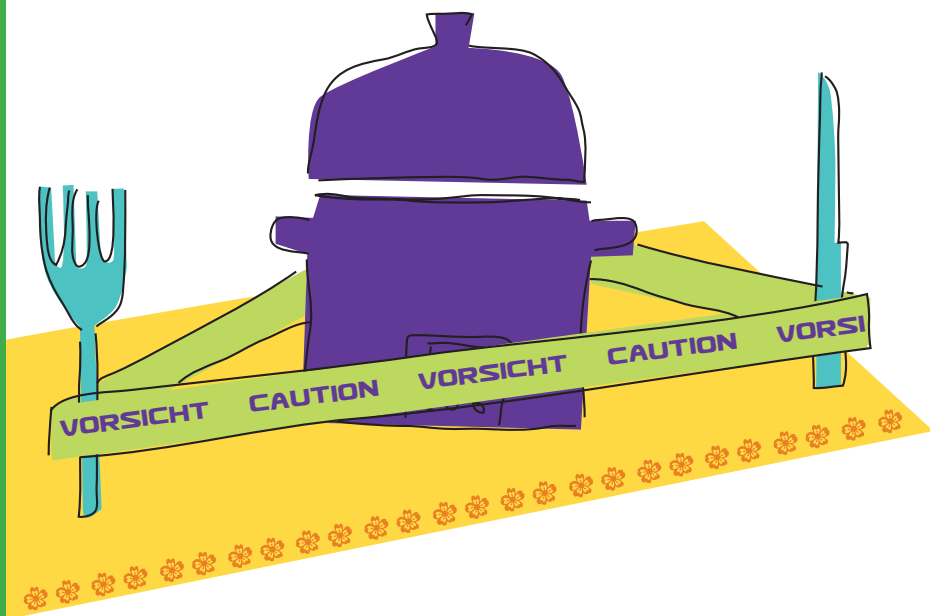


LESERMEINUNG

„Hülsenfrüchte schmecken im Crockpot gegart viel besser als aus der Dose. Die nehmen getrocknet auch viel weniger Platz weg als die ollen Konserven.“

ULRIKE





WICHTIGE HYGIENE- UND SICHERHEITSREGELN FÜR DEN CROCKPOT

Kochen im Crockpot ist sicher – wenn Sie mit dem Topf richtig umgehen und im Hinterkopf behalten, dass Ihre Zutaten möglichst schnell „bazillenfeindliche“ Temperaturen erreichen sollen. Keine Angst angesichts der langen Liste

unten – die meisten Punkte sind Ihnen vom „herkömmlichen“ Kochen längst vertraut oder verstehen sich von selbst. Im Interesse ungetrübten Kochvergnügens führe ich sie gesammelt auf.



UM DIE TECHNISCHE SICHERHEIT ZU GEWÄHRLEISTEN ...

1

Achten Sie darauf, dass das Gerät sicher richtig aufgestellt ist und dass zum Beispiel Kinder es nicht am Kabel herunterziehen können.

2

Setzen Sie den heißen Keramikeinsatz nicht auf eine eiskalte Oberfläche, sondern lieber auf ein Tuch. Lassen Sie kein kaltes Wasser über Einsatz und/oder Deckel laufen. Das Material könnte springen.

3

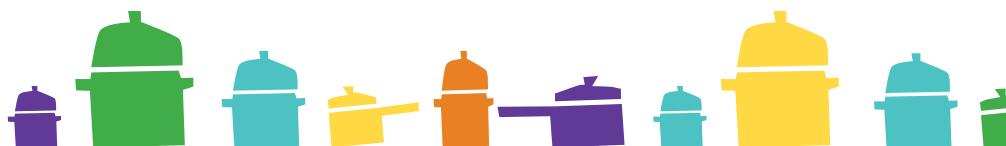
Zeigt der Keramikeinsatz des Slowcookers einen Riss oder haben Sie eine Ecke heraus geschlagen, verwenden Sie ihn nicht mehr.

4

Tauchen Sie niemals die elektrische beheizte „Topfhülle“ in Wasser, zum Beispiel um sie zu säubern.

5

Füllen Sie keinesfalls so viele Zutaten ein, dass es aus dem inneren in den äußeren Topf überläuft. Mindestens vier Zentimeter sollten oben Platz bleiben.



UM DIE MIKROBIOLOGISCHE SICHERHEIT ZU GEWÄHRLEISTEN...

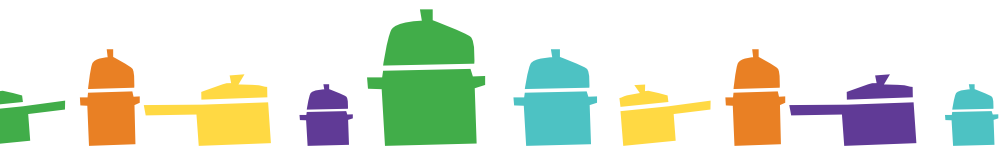
- 1 Achten Sie peinlich genau auf saubere Hände, saubere Schneidebretter und Messer, vor allem bei der Zubereitung von Geflügel.
- 2 Wenn Sie Gemüse und Fleisch vorab vorbereiten, lagern Sie sie bis zur Verwendung getrennt im Kühlschrank.
- 3 Tauen Sie Fleisch und Geflügel komplett auf, bevor Sie sie in den Crockpot legen. Gießen Sie nach Möglichkeit heiße Flüssigkeiten an.
- 4 Heben Sie den Deckel nur, wenn es im Rezept angegeben ist – beispielsweise zum Rühren oder um weitere Zutaten hinzuzufügen.
- 5 Falls möglich, starten Sie den Kochprozess mit einer Stunde auf Stufe HIGH und drehen Sie den Regler dann erst auf LOW. So wird eine sichere Temperatur schneller erreicht.
- 6 Stellen Sie fest, dass es während der Kochzeit eine Stromunterbrechung gegeben hat, setzen Sie den Kochprozess nicht im Slowcooker fort. Garen Sie die Zutaten auf dem Herd weiter oder (besser) werfen Sie sie weg, wenn Sie sich unsicher über die Standzeit sind.
- 7 Kühlen Sie Speisereste möglich rasch ab und bewahren Sie sie im Kühlschrank auf.
- 8 Benutzen Sie den Slowcooker keinesfalls zum Erwärmen von Speisen. Allenfalls können Sie Gerichte auf dem Herd bis zum Siedepunkt erhitzen und sie anschließend im vorgewärmten Slowcooker eine Weile aufbewahren.

CROCKPOTTIPP



„Was die Zubereitung von Geflügel im Ganzen angeht, so widersprechen sich die Expertenmeinungen. Einige Bücher listen Rezepte, andere raten ab, weil es zu lange dauere, bis die Hitze in alle Fleischteile dringe. Mich persönlich spricht der Gedanke eines ‚Brathuhns‘ aus dem Crocky sowieso nicht an, das kann der Backofen viel besser. Stattdessen gare ich Hühnchenteile oder -brüste in leckerer Schmorsauce. Das ist eh die Paradedisziplin des Crocky!“

Gabi



SOS: ERSTE HILFE BEI CROCKPOT-PANNEN

Wie bei Radio Eriwan: Im Prinzip kann Essen im Crockpot nicht anbrennen. Trotzdem habe ich schon unbefriedigende Kochergebnisse erzielt – soll heißen, pampigen Milchreis und am

Rand angetrockneten Kartoffelauflauf produziert. Glücklicherweise lassen sich die Ursachen leicht eingrenzen und abstellen:

1

Suchen Sie sich für Ihre ersten Crocky-Versuche nicht gleich Nudelgerichte, Reispfannen oder Wasserbad-Desserts aus. Beginnen Sie mit Suppen oder Schmorgerichten, die viel/wenig Flüssigkeit und eine halbe Stunde mehr/weniger Garzeit nicht übel nehmen. Heben Sie sich die etwas empfindlicheren Speisen für die Zeit auf, zu der Sie das Garverhalten Ihres Topfes schon genauer einschätzen können.

2

Garen Sie keine (zu) kleinen Mengen in einem großen Crockpot. Der Topf sollte mindestens halb voll sein, damit das Verhältnis beheizte Fläche zu Inhalt stimmt und nichts am Rand ansetzt.

3

Bevorzugen Sie Garstufe LOW, wenn Sie die Zeit investieren können. Auf HIGH ist die Chance ungleich größer, dass der Topfinhalt zu simmern und am Rand anzusetzen beginnt.

4

Kontrollieren Sie bei den von-bis-Garzeiten bereits nach der kürzesten Zeit einmal den Garzustand. Beispiel: Bei einem Rinderbraten sind sieben bis neun Stunden auf Stufe LOW angegeben. Schauen Sie nach sieben Stunden schon einmal nach, nicht erst nach neun!

5

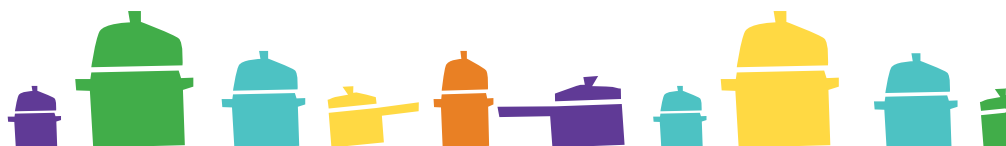
Muss Ihr Topf häufig unbeaufsichtigt vor sich hin kochen, investieren Sie in einen Crocky mit AUTO-Setting oder digitalem Timer, bei dem Sie die Temperaturstufen genauer regeln können.

LESERMEINUNG



„Mein Tipp: Wie bei einem neuen Backofen unbedingt erst einmal die Garzeiten und Temperatureinstellungen ausprobieren, bevor man den Crocky selbstständig das Essen zu einem bestimmten Zeitpunkt fertigstellen lässt. Der Neuling sollte sich zeitlich etwas Luft lassen, zum Beispiel bei der Erbsensuppe.“

ULRIKE



KOCHZEITEN UND TEMPERATURSTUFEN

Am Anfang sind sie sicherlich ungewohnt: Die doch etwas vage klingenden Crockpot-Kochzeiten „von X bis Y Stunden auf Stufe Soundso“. Am Ende werden Sie genau dieses große Zeitfenster zu schätzen wissen: Haben

Sie weniger Zeit fürs Garen zur Verfügung, drehen Sie den Schalter des Topfes für eine Weile auf HIGH. Kommen Sie eine Stunde später als geplant nach Haus, passiert auf Stufe LOW gewiss noch kein Unglück.

ALS GRUNDREGELN SOLLTEN SIE SICH FOLGENDES MERKEN:

Slowcooker sind fürs Langsamkochen gedacht. Wer nicht mindestens vier Stunden vor der Mahlzeit mit den Vorbereitungen beginnen kann, sollte das Essen lieber ganz normal auf dem Herd zubereiten.

1

Gerichte aus rohem Fleisch und nicht vorgegartem Gemüse benötigen mindestens acht Stunden Garzeit auf LOW. Fünf bis sechs Stunden sind es, wenn Sie eine Stunde auf HIGH ankochen und dann auf LOW schalten, bei ausschließlich HIGH etwa vier Stunden.

2

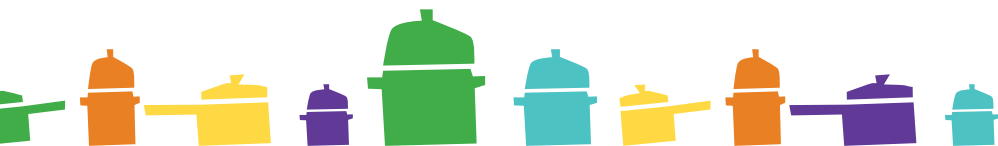
Bei fast allen Gerichten in diesem Buch können Sie statt LOW auch entsprechend kürzer auf HIGH garen bzw. umgekehrt eine kürzere Garzeit auf HIGH durch Kochen auf LOW verlängern. Ausnahmen nennen wir im jeweiligen Rezept.

3

CROCKPOTTIPP



Seien Sie bei den Garzeiten kreativ und „mischen“ Sie die Temperaturstufen: Statt acht Stunden LOW kochen Sie zunächst zwei Stunden auf HIGH (entspricht etwa vier Stunden LOW) und hängen dann drei bis vier weitere Stunden LOW an. Generell ist es besser, mit der höheren Stufe zu starten, damit die Zutaten schneller an den Garpunkt kommen. Fast alle Rezepte vertragen diese „Mischmethode“, nur wenige Rezepte gelingen eindeutig besser auf LOW (durchwachsendes Fleisch) beziehungsweise HIGH (Kuchen, Reis, Geflügel).

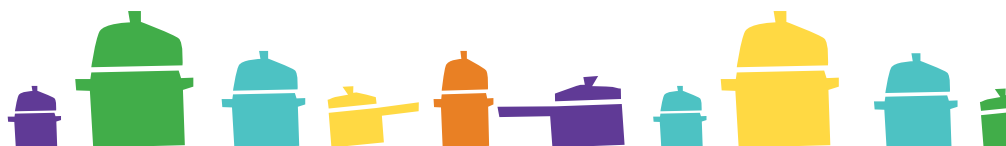


UMRECHNUNGSTABELLEN KONVENTIONELLES KOCHEN - CROCKPOTKOCHEN



Fast alle Gerichte, die Sie sonst mit Flüssigkeit auf dem Herd oder im Backofen schmoren, können Sie auch im Crockpot zubereiten – Suppen und Eintöpfe sowieso. Trauen Sie sich also ruhig, Ihre Lieblingsgerichte für den Slowcooker zu konvertieren! Beachten Sie dabei die Tipps zur Vorbereitung und zu speziell-

len Zutaten (siehe Seite 30) und entnehmen Sie die ungefähre Garzeit der folgenden Tabelle. Bitte denken Sie daran, dass unsere Umrechnungsangaben nur Annäherungen sein können. Es gibt Slowcooker, die viel schneller heiß werden als andere Modelle!



CROCKPOT-INFO

Eine Stunde HIGH entspricht etwa zwei bis zweieinhalb Stunden auf Stufe LOW.



Garzeit herkömmlich	auf Stufe LOW	auf Stufe HIGH
15 bis 30 Minuten	3 bis 6 Stunden	1 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

EINIGE BEISPIELE:

Rotkohl auf dem Herd: gut 1 Stunde, im Slowcooker auf Stufe HIGH etwa 4 bis 5 Stunden

Burgunderbraten vom Rind im Backofen rund 2 Stunden, im Slowcooker auf LOW 9 bis 10 Stunden

Linsensuppe auf dem Herd etwa 90 Minuten, im Slowcooker auf HIGH 5 Stunden

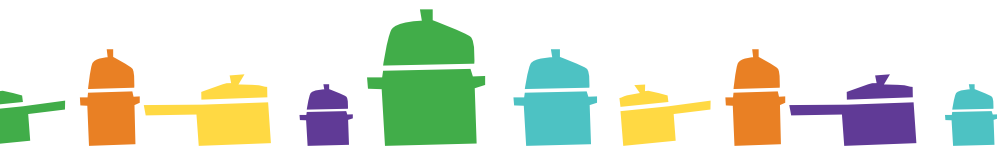
Putengeschnetzeltes in Rahmsauce auf dem Herd 30 Minuten, auf HIGH 3,5 Stunden

1
2
3
4

CROCKPOTTIPP



Prüfen Sie bei der Crocky-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.



EFFEKTIVE VORBEREITUNGEN SPAREN NOCH MEHR ZEIT

Während Ihr Crocky unbeaufsichtigt vor sich hin schmurgelt, haben Sie die Hände frei für anderes. Und mit ein bisschen Planung lässt sich noch mehr Zeit sparen. Außerdem müssen Sie so

nicht ganz so früh aufstehen, wenn Sie mit dem Crockpot das Mittagessen zubereiten wollen und folgende Tipps beherzigen:

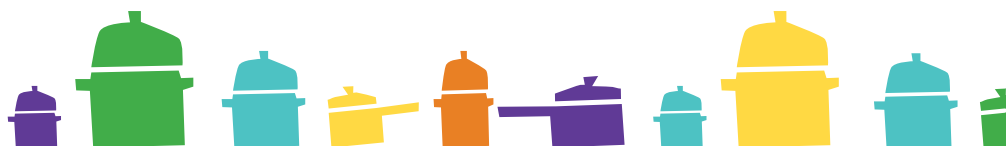
- 1 Schnippeln Sie die benötigten Gemüse bereits am Vorabend und stellen Sie sie in kleinen verschließbaren Döschen oder Plastikbeuteln kalt.
- 2 Erledigen Sie das Anbräunen von Fleisch, Zwiebeln, Gemüse ebenfalls vorab. Das bietet sich vor allem an, wenn Sie morgens früh unter Zeitdruck stehen oder schlichtweg vor dem Frühstück noch kein rohes Hackfleisch sehen mögen.
- 3 Befüllen Sie den Topf komplett am Vorabend und stellen ihn kühl. Am nächsten Tag lassen Sie ihn eine Weile auf „Normaltemperatur“ kommen und stellen Sie ihn dann in den noch kalten Heizbehälter.
- 4 Erhitzen Sie Wasser/Brühe/Wein in der Mikrowelle bis fast zum Kochen und gießen Sie damit (statt mit kaltem Wasser) die vorbereiteten Zutaten im Topf an.

LESERMEINUNG



„Das Beste am Crocky ist die Zeitersparnis. Morgens die Zutaten in den Topf werfen und sie dann abends essen, ohne sich weiter darum kümmern zu müssen, das ist schon genial. Zudem fällt mir immer wieder angenehm auf, dass sehr fettarm gekocht wird.“

JUTTA



KOCHTECHNIKEN ANPASSEN - BRÄUNEN, ENTFETTEN, ANDICKEN

Viel neues Kochwissen müssen Sie sich für den Slowcooker gar nicht aneignen. Behalten Sie nur ein paar Besonderheiten im Auge:

BRÄUNEN

Ob Sie Ihr Fleisch und/oder Gemüse vorbräunen, ist eine Frage persönlicher Vorlieben, nicht eine des Geschmacks. Manche KöchInnen scheuen den Aufwand, den Geruch oder möchten nicht noch einen Extra-Topf schmutzig machen. Andere (so wie ich) finden, die Mühe lohnt sich: Anbraten bringt

den Garprozess in Gang, verkürzt also die spätere Kochzeit. Es sorgt für zusätzliche Röststoffe, die mehr Farbe und Geschmack ins Gericht bringen. Ausgebratenes Fett (zum Beispiel bei Hackfleisch) lässt sich zudem gut abschöpfen.

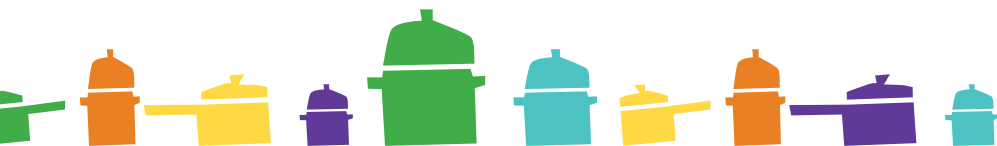


CROCKPOTTIPP



„Große Braten“ und dunkle Schmorgerichte brate ich immer an. Die gefallen mir mit „gekochter Optik“ nicht so gut, auch wenn sich der Geschmack tatsächlich kaum ändert. Geschnetzeltes mit Fertigsauces und Huhn gebe ich dagegen immer ohne Anbraten in den Topf.

Gabi



WÜRZEN

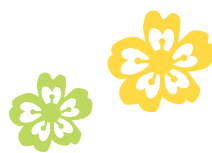
Die langen Garzeiten im Slowcooker intensivieren den Geschmack der meisten Gewürze und getrockneten Kräuter. Frische Kräuter dagegen verlieren ihr Aroma. Verwenden Sie also weniger als die gewohnte Menge Muskat, Chilischoten, Zimtstangen, Rosmarin, Kräuter der Provence etc. und schmecken Sie lieber am Ende nochmals ab. Frisch gehacktes Basilikum, Petersilie, Schnittlauch geben Sie erst in den letzten 30 Minuten in den Topf.

ANGIESSEN

Durch den dicht schließenden Deckel des Slowcookers entweicht kaum Feuchtigkeit (und Sie öffnen ihn ja nicht, oder doch?). Das Verkochen von Flüssigkeiten, das Sie auf dem Herd oder im Backofen erfahren, findet also beim Garen im Crocky nicht statt. Berücksichtigen Sie das, wenn Ihnen die Flüssigkeitsmenge in den Rezepten unter Umständen etwas zu gering vorkommt.

KONTROLLIEREN

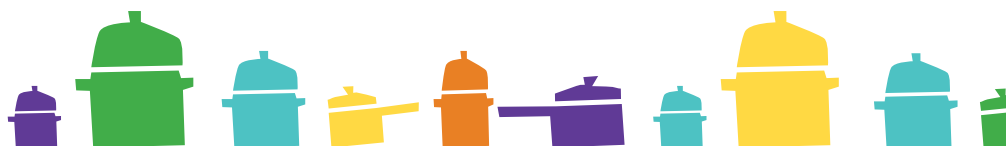
Umrühren, Braten wenden, mit der Gabel den Garzustand testen: Kontrollfreaks sollten sich beim Crockpot-Kochen etwas im Zaum halten. Bei jedem Öffnen des Deckels sinkt die Temperatur im Garraum, damit verlängert sich die Garzeit um 10 bis 20 Minuten. Haben Sie Zutrauen zu den Rezepten und Ihrem Topf – bei genügend Flüssigkeit im Crocky kann nichts anbrennen. Schauen Sie durch den Glasdeckel, um bei schwierigeren Gerichten wie beim Kartoffelauflauf nachzusehen, ob sich am Rand etwas absetzt. Natürlich können Sie auch ein- oder zweimal umrühren oder eine Stunde vor Ende der Garzeit prüfen, ob Sie die Temperatur möglicherweise noch auf HIGH stellen. Nur öffnen Sie den Deckel so wenig wie möglich.



CROCKPOT-INFO



Bitte beachten Sie: Nicht alle Crockpot-Rezepte sind super-pflegeleicht. Bei einigen (Pflaumenmus, Knuspermüsli, Orangenmarmelade) muss gerührt werden, einige erfordern die engere Einhaltung eines Zeitrahmens (Reis und Pasta).



ENTFETTEN

Wenn Sie langsam garen (und nicht ständig rühren!) setzt sich oben auf den Gerichten flüssiges Fett ab. Das kann zum Beispiel bei durchwachsenem Fleisch oder Ente eine Menge sein. Wer auf Kalorien achtet, greift nun zum Löffel und schöpft die Schicht ganz oder teilweise ab. Noch einfacher wird das Entfetten, wenn Sie vorkochen: Stellen Sie die Speise kalt, das Fett erstarrt und lässt sich gut abheben.

ANDICKEN

Manche mögen's suppig – manche nicht. Selbst wenn Sie nur wenig Fond oder Wasser zugegeben haben, ist Ihnen die Sauce Ihres Schmorgerichtes oder des Bratens möglicherweise nicht dickflüssig genug. Rühren Sie dann 1 bis 2 Esslöffel Mehl oder Speisestärke in etwas Garflüssigkeit an, geben Sie die Paste zurück in den Topf, rühren Sie gut um und stellen Sie den Slowcooker 15 bis 30 Minuten auf HIGH. Ich halte oft den „Zauberstab“ in Bratensauce, um das Gemüse darin zu pürieren. 30 Minuten auf Stufe HIGH (dann bei offenem Topfdeckel) sorgt zudem für etwas Reduktion – obwohl das auf dem „richtigen“ Herd natürlich besser und schneller geht.



LESERMEINUNG

„Bloß nicht zuviel Flüssigkeit von Anfang an zugeben – es bildet sich während des Garprozesses noch einiges. Da kann man lieber, wenn man noch mehr Soße möchte, diese noch ergänzen, finde ich.“

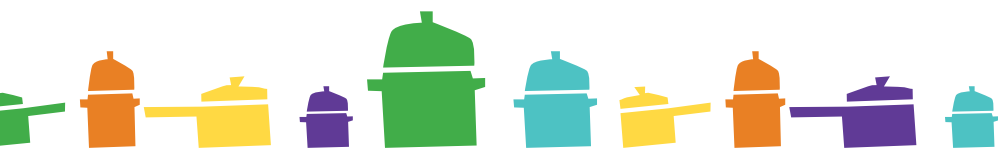
EIKE



LESERMEINUNG

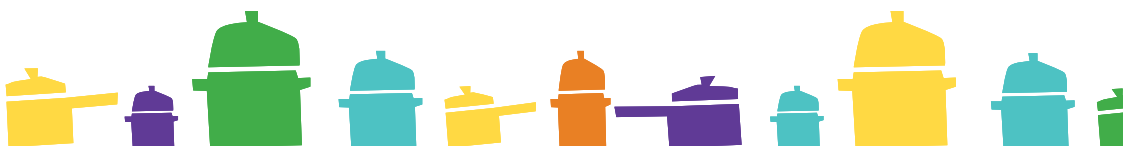
„Und hier kommen meine Forschungsergebnisse der letzten Zeit: Zum Andicken von Frikassee oder Saucen nehme ich Mehlbutter, stelle den Crockpot auf die höchste Stufe und gebe sie mindestens eine halbe Stunde vor Kochende dazu. Alternativ mische ich Schmand, Creme Fraiche oder saure Sahne mit Mehl bzw. Currypulver und koche das ebenfalls mindestens eine halbe Stunde auf HIGH mit.“

ANGELIKA





Suppen und Eintöpfe	48
Hauptgerichte Rind, Schwein und Geflügel	78
Hauptgerichte vegetarisch und Fisch	130
Schnelles Langsamkochen	154





PRAXISTEIL REZEPTE

Gemüse und Beilagen	170
Soßen und Fonds	180
Desserts	190
Crocky spezial: Marmelade, Breie, Müsli, Kuchen.....	206



PRAXISTEIL REZEPTE

Die 100 Rezepte in diesem Buch geben Ihnen die Möglichkeit, das Potential Ihres Slowcookers voll auszuschöpfen: Schmoren Sie Rouladen oder Fleischpfannen, kochen Sie Suppen oder Eintöpfe, garen Sie Desserts oder stellen Sie Ihr eigenes Knuspermüsli her. Um für jeden Geschmack etwas zu bieten, sind sowohl Gerichte der deutschen als auch der internationalen Küche vertreten.

Meine TestköchInnen und ich haben die Rezepte allesamt getestet, Zeiten notiert und Variationsmöglichkeiten

aufgeführt. So kann eigentlich kaum etwas schief gehen – schon gar nicht, wenn Sie sich bei den Garzeiten genügend Spielraum lassen (siehe Seite 37). Besondere Kochkenntnisse und – Erfahrung sind ebenfalls nicht von Nöten, denn die Arbeitsschritte umfassen in der Regel kaum mehr als Anbraten, Rühren und/oder Andicken. Den Rest macht der Crocky...

Folgende Symbole, die Ihnen die Übersicht erleichtern, werden Ihnen bei den einzelnen Rezepten begegnen:



PORTIONEN

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



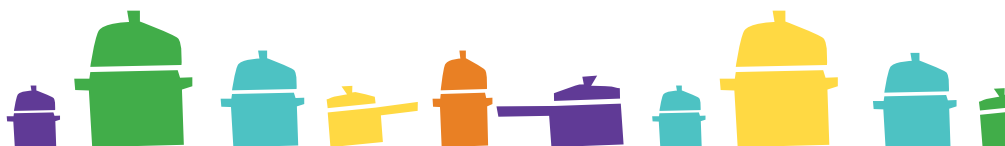
VORBEREITUNGSZEIT

Die Vorbereitungszeit zeigt Ihnen, wie viele Minuten Sie für Hacken, Schnippeln, Anbraten oder Sauce rühren einkalkulieren müssen. Wenn Sie morgens wenig Zeit haben, lassen sich einige/alle dieser Schritte auch am Vorabend erledigen.



GARZEIT

Die meisten Garzeiten sind entweder für HIGH oder LOW angegeben. Entsprechend der Tabelle auf Seite 39 können Sie die Garzeiten aber auch für die jeweils andere Stufe umrechnen. Falls Rezepte wirklich nur für eine Temperaturstufe geeignet sind, steht das ausdrücklich dabei.





TOPFGRÖSSE

Dieses Symbol besagt, für welche Topfgröße die Zutatenmengen berechnet sind. Haben Sie nur einen kleineren/größeren Slowcooker zur Verfügung, halbieren/verdoppeln Sie die Mengen. Das funktioniert bei fast allen Rezepten – falls nicht, haben wir es extra notiert.



ZUBEREITUNG

leicht zu befolgende Schritt-für-Schritt-Hinweise



ZUTATEN

Die in diesem Gericht verwendeten Lebensmittel und Gewürze. Bei letzteren lassen Sie Ihren eigenen Geschmack mit entscheiden: Mögen Sie ein bestimmtes Kraut nicht, lassen Sie es weg; essen Sie gerne scharf, verwenden Sie mehr Chili als vorgeschlagen.



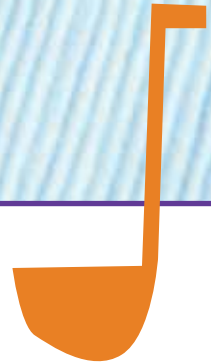


Serbische Bohnensuppe.....	50
Gebundene Ochsenschwanzsuppe.....	52
Friesische Kartoffelsuppe mit Krabben.....	54
Zwiebelsuppe.....	56
Linsen-Karotten-Süppchen mit Kokosnuss	58
Minestrone.....	60
Zucchini-Bisque	62
Erbsensuppe deftig	64
Grünkohl Schleswig-Holsteinische Art.....	66
Sauerkraut mit Kassler.....	68
Pichelsteiner Eintopf	70
Ballymaloe Irish Stew	72
Chili con Carne	74
Weißes Chili mit Huhn	76





SUPPEN UND EINTÖPFE



... sind die Paradedisziplin des Crockpots – und die der vielbeschäftigten Familienfrau. Mit nur wenig Vorbereitungszeit bringen Sie eine leckere, gesunde, gemüsigte Mahlzeit auf den Tisch. Dabei müssen Sie we-

der den Kochvorgang überwachen noch extra Töpfe schmutzig machen. Mit frisch aufgebackenen Brötchen oder einer Wurst als Einlage werden auch hungrige Esser satt.



SERBISCHE BOHNENSUPPE Isabell



5 Minuten



6 Stunden | HIGH



8 Portionen



6,5 Liter



500 g getrocknete Bohnen
 2 in Streifen geschnittene Paprikaschoten
 4 große, gewürfelte Kartoffeln
 2 gewürfelte Zwiebeln
 2 gepresste Knoblauchzehen
 1 Pkg passierte Tomaten (500 g)
 1/2 Tube Tomatenmark
 1 Lorbeerblatt
 Paprika
 Salz und Pfeffer
 Chili
 Prise Zucker
 Vegeta
 Petersilie

Optional:

Cabanossi- oder
 Debrecziner Würstchen
 4 Wiener Würstchen



Weißße Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag in zwei Liter frischem Wasser aufsetzen und 20 Minuten konventionell auf dem Herd kochen lassen.

Währenddessen Paprika in Streifen, Kartoffeln in Würfel, Zwiebel in Würfel schneiden und in den Crockpot-Einsatz geben. Knoblauch, Tomaten und Tomatenmark einrühren, Bohnen mit Kochwasser dazugeben. Mit Chili, Pfeffer, Paprika, Zucker, Lorbeerblatt abschmecken – Salz bitte erst nach dem Garen! 6 Stunden auf Stufe HIGH kochen.

Nach Ende der Garzeit Suppe mit Salz und Gemüsebrühepulver (Vegeta) abschmecken. Würstchen in Scheiben dazugeben, 15 Minuten heiß werden lassen. Mit Petersilie bestreuen.



CROCKPOTTIPP

Wer es reichhaltiger mag, kann von Anfang an kleine Räucherspeck-Würfel in die Suppe geben. Servieren Sie frisches Brot dazu und Sie haben eine komplette Mahlzeit.

GEBUNDENE OCHSENSCHWANZSUPPE

Ulrike



25 Minuten



8 – 10 Stunden | LOW



6 Portionen



6,5 Liter



2 kg Ochsenschwanz
 1 große Zwiebel
 2 Möhren
 2 rote Paprika
 250 g mehligkochende
 Kartoffeln
 0,2 L Portwein
 2 EL Schweineschmalz
 2 EL Tomatenmark
 1 Zweig Thymian
 1 Zweig Rosmarin
 Salz und Pfeffer



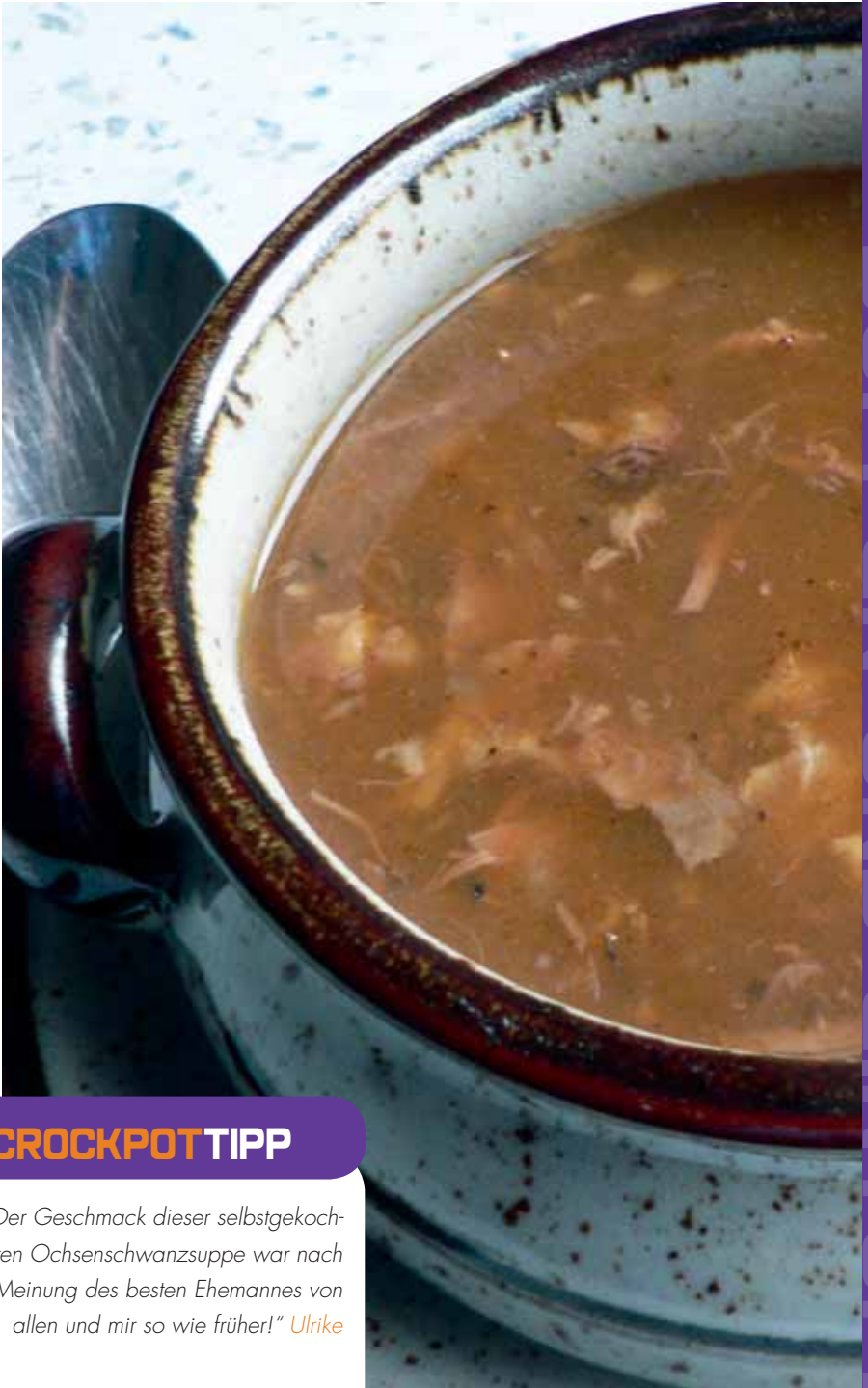
Die geputzten Möhren in Scheiben schneiden, die gepellte Zwiebel, gewaschene und entkernte Paprika in grobe Würfel schneiden. Kartoffel schälen und in Würfel schneiden.

In einer großen Pfanne den in Abschnitte geteilten Ochsenschwanz im Schweineschmalz von allen Seiten braun anbraten. Die Abschnitte in den Einsatz des Slowcooker geben und alles Fett bis auf 2 EL aus der Pfanne entfernen. Möhrenscheiben, Zwiebel- und Paprikawürfel dazugeben und unter mehrfachem Wenden noch etwa 3 Minuten weiter schmoren. Dann mit dem Portwein ablöschen. Tomatenmark unterrühren würzen mit Salz (sparsam) und Pfeffer würzen. Alles über den angebratenen Ochsenschwanz in den Slowcooker geben.

Die Kartoffelwürfel zugeben und Kräuter zugeben, mit Wasser auffüllen, bis alles Fleisch und Gemüse bedeckt ist. Den Deckel aufsetzen und etwa 8 bis 10 Stunden auf LOW garen.

Vor dem Servieren die Ochsenschwanz-Abschnitte aus der Suppe nehmen, vom Ochsenschwanz lösen und in Würfel schneiden.

Die restliche Suppe so gut wie möglich entfetten und anschließend die Fleischstücke wieder zufügen. Die Suppe noch mit Salz, Pfeffer und etwas Portwein abschmecken.



CROCKPOTTIPP

„Der Geschmack dieser selbstgeko-
chten Ochsenwanzsuppe war nach
Meinung des besten Ehemannes von
allen und mir so wie früher!“ *Ulrike*

FRIESISCHE KARTOFFELSUPPE MIT KRABBen

Sivie



15 Minuten



4 Stunden | HIGH



6 Portionen



3,5 Liter



40 g durchwachsener,
fein gewürfelter Speck
4 fein gewürfelte
Schalotten
Butterschmalz
600 g mehligkochende,
gewürfelte Kartoffeln
200 g fein gewürfelte
Knollensellerie
4 fein gewürfelte Karotten
1 L Rinderbrühe
1 Stange klein
geschnittener Porree
200 g Sahne
300 g Nordseekrabben
(alternativ 200 g klein
gewürfelte Fleischwurst)
Salz und Pfeffer
Estragon
Zitrone
kleingeschnittener
Schnittlauch



Den Speck in etwas Butter-
schmalz anbraten, dann die
Schalotten zugeben und glasig
werden lassen. Speck und Zwie-
beln mit den Kartoffeln, Sellerie,
Porree und Karottenwürfeln im
Crockpot-Einsatz vermischen
und mit Brühe aufgießen. Auf
Stufe HIGH für etwa vier Stunden
garen.

Die Gemüsewürfel mit dem Pürier-
stab zerkleinern und die Sahne
dazugeben. Mit Salz, Pfeffer
und Estragon abschmecken und
weitere 15 Minuten erhitzen.

Krabben mit Zitrone beträufeln
oder die Fleischwurst anbraten.
Krabben oder Wurst in die Teller
geben und die heiße Suppe
darüber gießen. Mit Schnittlauch
garnieren.



CROCKPOTTIPP

„Ich habe beide Varianten (mit und ohne Krabben) probiert und mir schmeckte die Krabben-Version viel besser. Wer keinen Crockpot hat, kann die Suppe auch gut drei Stunden im geschlossenen feuerfesten Topf im Backofen garen.“ *Sivie*

ZWIEBELSUPPE



10 Minuten



9 Stunden | HIGH



8 Portionen



6,5 Liter



1 kg Gemüsezwiebeln
3 EL Olivenöl
500 ml Rinderfond
500 ml Wasser (oder
etwas mehr)
Salz und Pfeffer
8 Scheiben Toastbrot
150 g geriebener Käse
1/2 Bund gehackte
Petersilie



Zwiebeln schälen, vierteln und in nicht zu dicke Ringe schneiden. In den Crockpot geben, mit dem Olivenöl beträufeln und gut durchmischen. 8 Stunden auf HIGH garen, dabei nach Möglichkeit ein- bis zweimal durchrühren.

Die gegarten Zwiebeln mit dem Fond und dem Wasser aufgießen und mit Salz und Pfeffer und Instantbrühe-Pulver (falls gewünscht) abschmecken. Weitere 30 bis 60 Minuten auf HIGH sehr heiß werden lassen.

Toastbrot mit Käse bestreuen, auf ein Backblech geben, unter dem Ofengrill überbräunen. Suppe in Tassen füllen und Brot auflegen, kurz ziehen lassen, damit das Brot etwas Brühe aufsaugt. Mit der Petersilie bestreuen und servieren.



CROCKPOTTIPP

Die Zwiebeln werden beim Garen braun, weich und sehr aromatisch.

Trotz geschlossenem Deckel wird Ihre Küche vermutlich nach Zwiebeln duften – wenn Sie das nicht möchten, stellen Sie den Topf sicher in einem Nebenraum auf.

LINSEN-KAROTTEN-SÜPPCHEN MIT KOKOSNUSS



15 Minuten



4 – 5 Stunden | HIGH, 9 – 10 | LOW



6 – 8 Portionen



3,5 Liter



1 EL Öl
2 große, gehackte
Zwiebeln
2 zerdrückte
Knoblauchzehen
1 – 2 EL mildes Currypulver
Salz und Pfeffer
3 große, in Scheibchen
geschnittene Möhren
400 g rote Linsen
1 TL Zitronensaft
1 große Dose Tomaten
(800ml)
800 ml Gemüsebrühe
(selbst gekocht oder aus
Instantbrühe)
1 Dose Kokosmilch
(398 ml)
frisch gehackter Koriander
oder Petersilie
in Würfelchen
geschnittene Chilischote
(nach Geschmack)
oder Chilipulver

In einem Topf Zwiebel und Knoblauch im Öl einige Minuten glasig braten, Curry darüber stäuben, kurz mitbraten. Zwiebelmischung in den Slowcooker-Einsatz geben. Möhren, Linsen sowie Tomaten (etwas zerdrückt), Gemüsebrühe und Zitronensaft dazugeben und umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf Stufe LOW etwa 8 bis 10 Stunden garen, auf Stufe HIGH etwa 4 bis 5 Stunden.

30 Minuten vor Ende der Garzeit die Kokosmilch einrühren, mit Chili nach Geschmack nachwürzen und Topf 30 Minuten HIGH stellen. Nach Belieben mit Petersilie oder Koriander garnieren.



CROCKPOTTIPP

Wer es fleischhaltig möchte, kann Hähnchenbrust oder Hähnchenkeulen mit in den Topf geben. Das Fleisch am Ende der Garzeit von den Knochen lösen, in mundgerechte Stücke teilen und wieder in die Suppe zurück geben.

MINESTRONE



10 Minuten



8 Stunden | LOW



6 Portionen



3,5 Liter



3 EL Olivenöl
 1 gehackte Zwiebel
 1 gehackte Knoblauchzehe
 2 Stangen gehackte Staudensellerie
 2 in Streifen geschnittene Möhren
 1 gewürfelte Zucchini
 1 gewürfelte Paprikaschote
 150 g grüne, klein geschnittene Bohnen
 1 Dose Tomaten (800 g)
 1 L Wasser oder Gemüsebrühe
 Salz und Pfeffer
 Rosmarin
 Thymian
 Oregano
 1 Dose weiße Riesenbohnen
 50 g feine Suppennudeln (Muscheln, Gabelspaghetti)
 TK-Hackbällchen (optional)



Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Sellerie darin glasig braten. Tomaten in den Slowcooker geben und grob zerdrücken. Wasser oder Gemüsebrühe sowie restliche Zutaten (bis auf Suppennudeln und Hackbällchen) sowie die Zwiebelmischung dazu geben. Mit Salz, Pfeffer und (am besten frischen) Kräutern abschmecken.

Den Eintopf 8 Stunden auf LOW garen lassen, dann Nudeln und aufgetaute Hackbällchen dazu geben und weitere 30 Minuten auf HIGH erhitzen. Mit Brot servieren.



CROCKPOTTIPP

Verwenden Sie für diesen Eintopf nach Belieben weitere/andere Gemüse: Kichererbsen, Kidneybohnen, Chinakohl, Auberginen...

ZUCCHINI-BISQUE



10 Minuten



3,5 Stunden | HIGH oder 7 Stunden | LOW



6 Portionen



3,5 Liter



750 g gewürfelte

Zucchini

1 gehackte Zwiebel

2 EL Öl

1 EL Curry

2 gehäufte EL rohen Reis

650 ml Gemüse- oder

Hühnerbrühe

1 EL frisches, gehacktes

Basilikum

Salz und Pfeffer

Instantbrühe

100 ml Sahne

Zucchini, Zwiebel, Öl und Curry in den Crockpot geben und 30 Minuten auf HIGH anschwitzen lassen. Heiße Brühe, rohen Reis und Basilikum dazugeben, abschmecken und 3 Stunden auf HIGH oder 6 bis 7 Stunden auf LOW garen.

Suppe mit dem Stabmixer pürieren und die Sahne einrühren, nach Geschmack noch etwas Brühe, falls die Suppe zu dick ist. Etwa 20 Minuten auf LOW erhitzen, nicht mehr kochen lassen. Abschmecken und mit Croutons oder Ciabatta servieren.



CROCKPOTTIPP

Lässt sich prima gleich in doppelter Menge (dann im großen Topf) zubereiten, um so der sommerlichen Zucchinischwemme Herr zu werden.

ERBSENSUPPE DEFTIG



5 Minuten



5 – 6 Stunden | HIGH



6 – 8 Portionen



6,5 Liter



500 g grüne, getrocknete
Schälerbsen

1 große Zwiebel

1 Bund geputztes,
zerkleinertes Suppengrün

400 g Kassler Nacken

2 geräucherte

Mettwürstchen

1 Lorbeerblatt

1 TL Majoran

500 g Kartoffeln

4 Wiener Würstchen

Salz und Pfeffer

Instantbrühe

1 Bund Petersilie



Bis auf das Fleisch, die Mettwurst, die Würstchen und die Petersilie alle Zutaten in den Topf geben und gut vermischen. Eine Kühle für das Fleisch und die Mettwurst eindrücken und diese hineingeben. Wasser zugeben (etwa 2 Liter im 6,5l-Crockpot), bis alle Zutaten gerade bedeckt sind. Abschmecken mit Salz und Pfeffer oder etwas Instantbrühe. Deckel aufsetzen und 5 bis 6 Stunden auf HIGH garen.

Fleisch vorsichtig entnehmen (es ist sehr zart und zerfällt sehr schnell). Je nach Konsistenz einen Teil der Suppe in einem separaten Gefäß pürieren. Fett und Knochen vom Fleisch entfernen und klein würfeln. Mett- und Wiener Würstchen in Scheiben schneiden.

Suppe, Fleisch und Würstchenscheiben in den Topf zurückgeben und den Eintopf gut umrühren. Gegebenenfalls nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken oder mit Brühe verdünnen. Petersilie waschen und hacken. Erbsensuppe damit bestreuen.



CROCKPOTTIPP

Bei ungeschälten grünen Erbsen diese bitte über Nacht einweichen und eine etwas längere Garzeit einkalkulieren!

GRÜNKOHL SCHLESWIG-HOLSTEINISCHE ART

Ulrike



10 Minuten



5 Stunden | HIGH



8 Portionen



6,5 Liter



1,2 kg aufgetauter

TK-Grünkohl

100 g durchwachsener

Speck

1 EL scharfer Senf

Salz und Pfeffer

Wacholderbeeren

Muskat

250 ml Instantbrühe

2 fein gehackte Zwiebeln

50 g Schmalz

8 Mettwürstchen

500 g geräucherte

Schweinebacke

500 g Kasseler (optional)

Speck würfeln und auslassen, die Würfel herausnehmen und beiseite stellen. Zwiebeln im Schmalz und Speckfett andünsten. Speckwürfel, Zwiebeln und Fett in den Crockpot geben, mit der Brühe und dem aufgetauten Grünkohl mischen. Mit Senf, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Wacholderbeeren in ein Säckchen geben, grob zerstoßen und zum Grünkohl geben. Fleisch auf das Gemüse legen und 5 Stunden bei HIGH garen. Die Mettwürste erst die letzten 1,5 Stunden mitgaren. Ab und zu einmal umrühren. Mit karamelisierten Kartoffeln servieren.



CROCKPOTTIPP

Die Westfalen kochen die geschälten, gewürfelten Kartoffeln (knapp 1 Kilo) gleich im Grünkohl mit. Dann braucht es allerdings 100 ml mehr Brühe.

SAUERKRAUT MIT KASSLER Jutta



15 Minuten



1 Stunde | HIGH plus
3 – 4 Stunden | LOW



4 Portionen



3,5 Liter



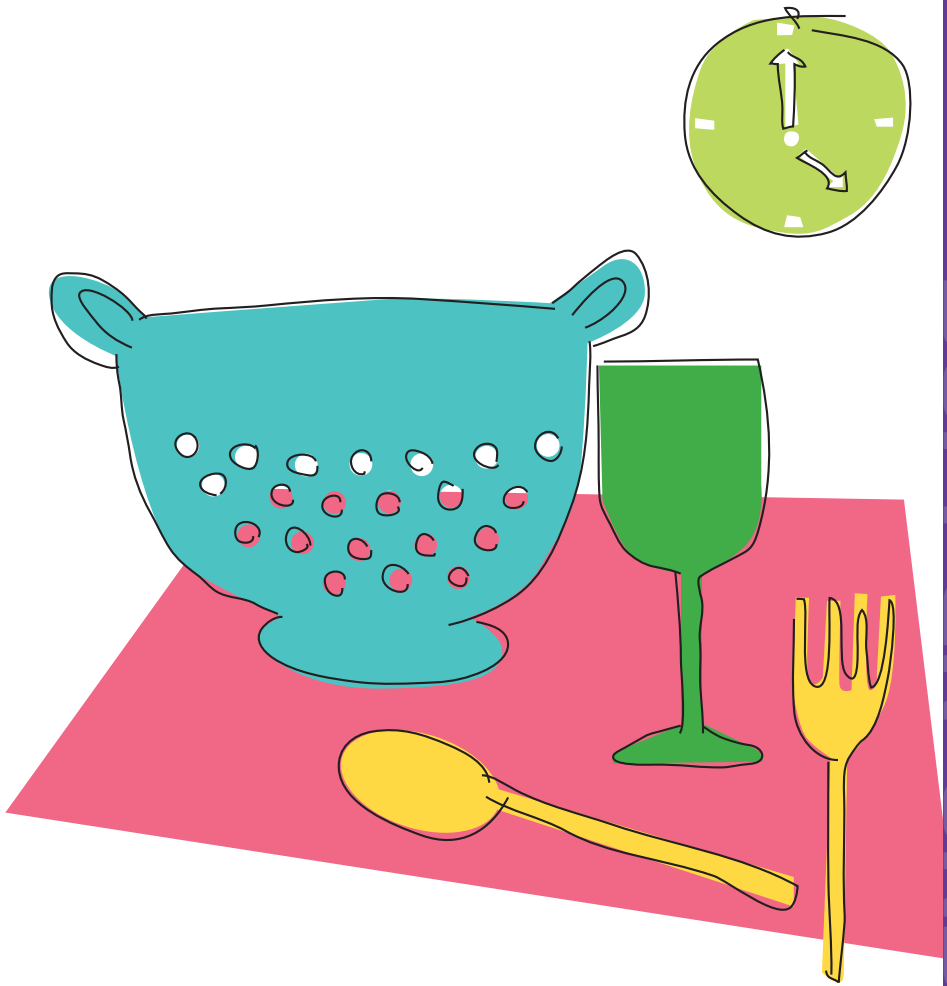
1 kg Sauerkraut
15 g Schweineschmalz
2 mittelgroße Zwiebeln
75 g durchwachsener Speck
2 Äpfel
2 kleine, getrocknete Lorbeerblätter
7 Wacholderbeeren
etwas Pfeffer
500 g in Scheiben geschnittener Kassler (ruhig durchwachsen)
100 ml Apfelsaft
100 ml Weißwein
100 ml Brühe
50 g Honig



Sauerkraut auf ein Sieb geben, leicht ausdrücken und abtropfen lassen. Zwiebeln, Speck und Äpfel würfeln. Schmalz in einem Topf auslassen, Speck und Zwiebeln zufügen und langsam anbraten, bis die Zutaten eine schöne, hellbraune Farbe angenommen haben. Honig zufügen, mit der Flüssigkeit ablöschen. Pfeffer, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren hinein geben und gut verrühren. Sauerkraut und Äpfel ebenfalls dazu geben und alle Zutaten gut miteinander vermengen.

Die Hälfte des Sauerkrauts in den Crockpot geben. Kassler in Scheiben dachziegelartig darauf verteilen und mit dem restlichen Sauerkraut abdecken. Übrig gebliebene Flüssigkeit darüber gießen, Deckel auflegen.

Auf Stufe HIGH 1 Stunde garen, anschließend 3 Stunden auf LOW. Wer Sauerkraut eher knackig mag, kann es jetzt schon essen. Das Kraut mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu Kartoffelpüree servieren.



CROCKPOTTIPP

„Wer das Sauerkraut eher weicher möchte, schichtet das Gemüse mit einer Gabel ein wenig um (am besten Fleisch kurz heraus nehmen, einmal kräftig mischen und dann das Fleisch wieder hinein geben, mit Kraut abdecken) und gart es noch weitere 2 Stunden auf LOW.“ *Jutta*

PICHELSTEINER EINTOPF Isabell



15 Minuten



1 Stunde | HIGH, 5 Stunden | LOW



6 Portionen



3,5 Liter



3 – 4 große, geschälte
Kartoffeln

1 EL Öl

700 g Gulasch (am
besten Rind, Schwein
und Lamm gemischt)

1 in Ringe geschnittene
Gemüsezwiebel

3 große, gewürfelte
Karotten

1 in Ringe geschnittene
Lauchstange

1/2 gewürfelte Knolle
Sellerie

1 gewürfelte

Petersilienwurzel

1 kleiner, in Streifen
geschnittener Wirsing

1 L Gemüsebrühe (selbst
gekocht oder aus
Instantbrühe)

Die Kartoffeln in Würfel schneiden, auf den Boden des Crockpots legen, darauf die Möhren. Soviel Gemüsebrühe dazugeben, dass die Gemüse gut bedeckt sind. Die etwa 1 cm groß geschnittenen Fleischwürfel in heißem Öl braun anbraten, auf die Kartoffeln geben. Gemüsezwiebel ebenfalls glasig dünsten, auf das Fleisch legen, ebenso wie das weitere Gemüse. Dabei zwischendurch salzen und pfeffern. Weitere Brühe angießen, bis alles knapp bedeckt ist.

Auf Stufe HIGH eine Stunde ankochen, auf Stufe LOW 5 Stunden fertig garen.



CROCKPOTTIPP

„Eigentlich soll man während der Garzeit den Eintopf nicht umrühren, aber ich schichte nach ca. 2 bis 3 Stunden vorsichtig um, sonst wird es mir oben zu trocken.“ *Isabell*

BALLYMALOE IRISH STEW Ulrike



15 Minuten (ohne Auslösen und Fond)



7 – 8 Stunden | erst HIGH; dann LOW



4 Portionen



3,5 Liter



800 – 900 g
Lammnack
(ausgelöstes Fleisch von
1,8 kg Lammnack mit
Knochen)
1 EL Öl
5 geschälte Karotten (ca.
250 g)
12 geschälte
Minizwiebeln (ca. 100 g)
Salz und Pfeffer
8 geschälte Kartoffeln
(800 g)
600 ml Lammfond
(ersatzweise Gemüse-
Instantbrühe)
1 TL Thymian
1 EL gehackte Petersilie
1 EL in feine Röllchen
geschnittener Schnittlauch

Das Fleisch in Würfel schneiden,
die Karotten schälen und in ca.
1,5 cm Stücke schneiden. Das
Fleisch von allen Seiten braun an-
braten und herausnehmen, dann
kurz die Zwiebeln und Karotten
in dem Fett braten. Die Kartoffeln
schälen und in ca. 0,5 cm dicke
Scheiben schneiden.

Die Kartoffeln, Karotten und
Zwiebeln in den Keramikeinsatz
des Slowcooker einschichten, das
Fleisch als letzte Schicht. Dabei
jede Schicht mit Pfeffer würzen.
Dann den getrockneten Thymian
und den Lammfond zugeben.
Deckel aufsetzen und auf HIGH
eine Stunde kochen.
Nach 1 Stunde auf LOW stellen
und weitere 6 bis 7 Stunden
garen.

Stew umrühren und nach Ge-
schmack mit Salz nachwürzen.
Gehackte Petersilie und Schnitt-
lauchröllchen zufügen.



CROCKPOTTIPP

Wer will, kann das Stew mit Mehlbutter andicken. Ich habe den Eintopf direkt aus dem Einsatz des Slowcookers serviert.

CHILI CON CARNE



20 Minuten



4 – 5 Stunden | HIGH oder 8 – 9 Stunden | LOW



6 – 8 Portionen



3,5 Liter



30 ml Öl
 2 gehackte Zwiebeln
 3 zerdrückte Knoblauchzehen
 500 g Rinderhack
 500 g fein gewürfeltes
 Rinder-Gulaschfleisch
 1 große Dose Tomaten (mit
 Flüssigkeit, etwas zerdrückt)
 250 ml dunkles Bier
 200 ml Kaffee
 2 kleine Dosen Tomatenmark
 200 ml Rinderbrühe (aus
 Instantbrühe)
 50 g brauner Zucker
 1 EL Chilipulver
 1 TL gemahlener
 Kreuzkümmel
 1 TL Backkakao
 1/2 TL gemahlener Oregano
 1/2 TL gemahlener
 Koriander
 Salz und Pfeffer
 3 Dosen abgegossene
 Kidneybohnen
 1 – 3 kleine, entkernte und
 fein gewürfelte Chilischoten

Öl in einem großen Topf erhitzen, darin Zwiebeln, Fleischwürfel, Hackfleisch zehn Minuten schön anbräunen. In den Einsatz des Slowcookers geben. Dann die restlichen Zutaten (bis auf Bohnen) dazugeben und abschmecken – ruhig erst mit sehr wenig Chilischote anfangen, die lange Garzeit macht den Geschmack intensiver. Topf schließen und das Chili bei Stufe LOW acht bis neun Stunden oder bei HIGH vier bis fünf Stunden garen. Erst in der letzten Stunde die Bohnen im Chili heiß werden lassen.



CROCKPOTTIPP

Lassen Sie sich durch die lange Liste und die seltsam klingenden Zutaten nicht abschrecken: Kaffee, Kakao und Bier sind nachher nicht mehr heraus zu schmecken. Stattdessen verkocht das Ganze zu einem dicken, dunklen, wirklich köstlichen Chili, zu dem stilecht Maisbrot oder Baguette gehören.

WEISSES CHILI MIT HUHN



10 Minuten



6 – 7 Stunden | HIGH



6 – 8 Portionen



3,5 Liter



500 g weiße getrocknete
Riesenbohnen

500 ml Hühnerfond

800 ml Wasser

2 zerdrückte

Knoblauchzehen

2 gehackte Zwiebeln

3 EL Olivenöl

500 g Hühnerbrustfilet

1 – 2 grüne Chilischoten

1 TL Oregano

1 TL gemahlener

Kreuzkümmel

Cayennepfeffer (nach
Geschmack)

Salz

1 in Scheibchen

geschnittene Zucchini

1 Dose abgetropfter Mais



Die Bohnen 12 Stunden in kaltem Wasser einweichen lassen, abgießen und in den Slowcooker füllen. Brühe, Wasser, Knoblauchzehen und Zwiebeln dazugeben.

3 bis dreieinhalb Stunden auf HIGH garen, bis die Bohnen fast weich sind. Ist zuwenig Flüssigkeit vorhanden (die Bohnen sollten bedeckt sein), mit etwas kochendem Wasser aufgießen.

Hühnerbrust im Olivenöl in einer Pfanne rundum kurz anbraten, bis sie außen nicht mehr rosa ist. Zu den Bohnen geben, mit Oregano, Kreuzkümmel, Pfeffer würzen. Chilischoten feinhackern und dazugeben und etwa 2 bis 3 Stunden auf HIGH garen. Falls nötig, noch etwas heißes Wasser oder Hühnerbrühe zugeben. Erst in der letzten Stunde salzen und den Mais sowie die Zucchini einrühren.

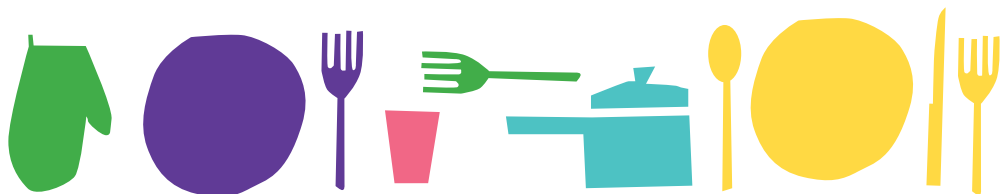


CROCKPOTTIPP

Vor dem Servieren das Fleisch mit einer Gabel zerzupfen. Einige Bohnen aus dem Topf nehmen, zerdrücken und wieder in die Suppe geben – das dickt sie etwas an. Anrichten mit saurer Sahne, geriebenem Käse und Tortillachips.



Lombardischer Zwiebelbraten	80	Hühnerbrust a la Cordon Bleu..	108
Rindfleischrouladen		Mallorquinesisches Hühnchen mit	
gutbürgerlich	82	Aprikosen	109
Krustenbraten	83	Afrika-Huhn mit Erdnussauce...	110
Swiss Steak	84	Reispfanne nach Paella-Art	112
Biergulasch	86	Orangenhuhn Asia	114
Badisches Schäufele mit		Couscous a la Casablanca	116
Kartoffelsalat	88	Putenbraten mit delikater	
Szegediner Gulasch	90	Specksauce	118
Schweinerouladen a la Italia	92	Putenbrust in Champagner-	
Gefüllte Paprikaschoten		Morchelsauce	120
ungarisch	94	Entenbrust in Kirschsauce	121
Gyros in Metaxasauce	96	Chicken Wings in Honig-	
Schweinerollbraten mit		Knoblauch-Sauce	122
Sauerkraut und Äpfeln	97	Kaninchen nach Jägerart	124
Hackbraten italienisch	98	Kaninchen mit	
Kohlrouladen nach		Backpflaumensauce	126
polnischer Art	100	Wildschweingulasch mit	
Spare Ribs mit Asia-Sauce	102	Steinpilzen	127
Koteletts mit Pilz-Rahmsauce	104	Rehlasagne	128
Hühnerfrikassee	106	Lamm mit Linsen	129



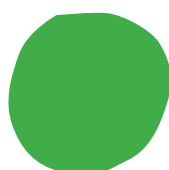
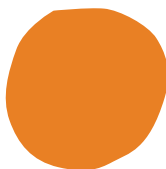


HAUPTGERICHTE

Rind, Schwein, Geflügel

Sanftes Schmurgeln – die Garmethode des Slowcookers – bekommt allen Fleischsorten ausgesprochen gut. Günstige, durchwachsene Stücke wie Rinderbeinscheibe oder Schweinenacken werden superzart, magere

Stücke wie Putenbrust bleiben saftig. Und die Saucen erst: Aromatisch, würzig und nach Wunsch heller oder dunkler, je nachdem ob und wie stark Sie das Fleisch anbraten.



LOMBARDISCHER ZWIEBELBRATEN



15 Minuten



5 – 6 Stunden | HIGH, 9 – 10 Stunden | LOW



6 Portionen



3,5 oder 6,5 Liter



1,2 kg Rinderbraten
2 EL Butterschmalz
1 kg in Ringe
geschnittener Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
20 g getrocknete
Steinpilze (in 100 ml
Wasser eingeweicht)
100 ml Rotwein
Salz und Pfeffer
einige Salbeiblättchen
falls gewünscht
Mehlbutter zum
Andicken der Sauce



Fleisch im Butterschmalz rundum
kräftig anbraten, salzen, pfeffern,
in den Crockpot-Einsatz geben.

Zwiebeln im Bratfett ebenfalls
kurz bei hoher Hitze etwas
anrösten, mit dem zerdrückten
Knoblauch in den Slowcooker
geben. Bratensatz mit Wein und
Steinpilzbrühe loskochen, über
das Fleisch und die Zwiebeln
gießen, Salbeiblatt einlegen,
nochmals alles mit Salz und Pfeffer
abschmecken.

Auf Stufe HIGH etwa 5 bis 6
Stunden garen, bei LOW 9 bis
10 Stunden.

Das Fleisch in Scheiben schnei-
den und mit der Sauce (eventuell
mit dem Mixstab aufquirlen und
nach Geschmack mit Mehlbutter
binden) servieren.



CROCKPOTTIPP

Dazu passen in Salzeibutter geschwenkte Gnocchi und mediterranes Gemüse.

RINDFLEISCHROULADEN GUTBÜRGERLICH



20 Minuten



8 – 9 Stunden | LOW



6 Portionen



3,5 Liter



6 Rinderrouladen
Senf
Salz und Pfeffer
3 kleine, sehr fein
gehackte Zwiebeln
100 g geräucherter,
gewürfelter Speck
6 Gurkensticks
300 ml Fleischbrühe
(auch aus Instantbrühe)
100 ml Rotwein
(optional)
1 EL Tomatenmark
Mehlbuttermilch zum Andicken

Rouladenscheiben mit Senf einstreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Zwiebel- und Speckwürfeln belegen und je einen Gurkenstick einrollen, mit einem Zahnstocher fixieren. Ohne Anbraten mit der Naht nach unten in den Keramikeinsatz des Slowcookers legen, nochmals salzen und pfeffern. Fleischbrühe, Rotwein und Tomatenmark verquirlen und über die Rouladen gießen.

8 bis 9 Stunden auf Stufe LOW garen, Soße zuletzt mit Mehlbuttermilch andicken.

CROCKPOTTIPP

Auch lecker. Füllen Sie die Rouladen mit gut gewürztem Mett und bereiten Sie sie wie oben beschrieben zu.



Günter KRUSTENBRATEN



10 Minuten



7 – 9 Stunden | LOW



8 Portionen



6,5 Liter



Die Zwiebeln und Möhren mit dem Hobel in dickere Scheiben hobeln, mit Salz und Pfeffer mischen und in den Einsatz des Crockpots geben. Den Braten mit Salz, Pfeffer und Paprika einreiben und auf das Gemüse legen. Bier angießen und etwas Brühwürfel dazu geben.

Topf zudecken und Braten etwa 7 bis 9 Stunden auf LOW garen. Fleisch entnehmen und unter dem vorgezeigten Backofengrill 10 bis 15 Minuten braun überkrusten.

Währenddessen Crockpot auf Stufe HIGH stellen, die Möhren und Zwiebeln entnehmen und separat servieren. Bratenfond mit der Saucenmischung andicken.

2 1/2 kg Krustenbraten
(Schulterstück mit
Schwarte)
500 g Möhren
4 Zwiebeln
Salz und Pfeffer
Paprika
Brühwürfel
1/4 L Bier
2 Pkg Bratensoße



CROCKPOT TIPP



Klassische Beilagen zum Krustenbraten sind Knödel und Sauerkraut. Sie können das Fleisch auch mit Senf und etwas Kümmel würzen.

SWISS STEAK



20 Minuten



8 – 10 Stunden | LOW



4 Portionen



3,5 Liter

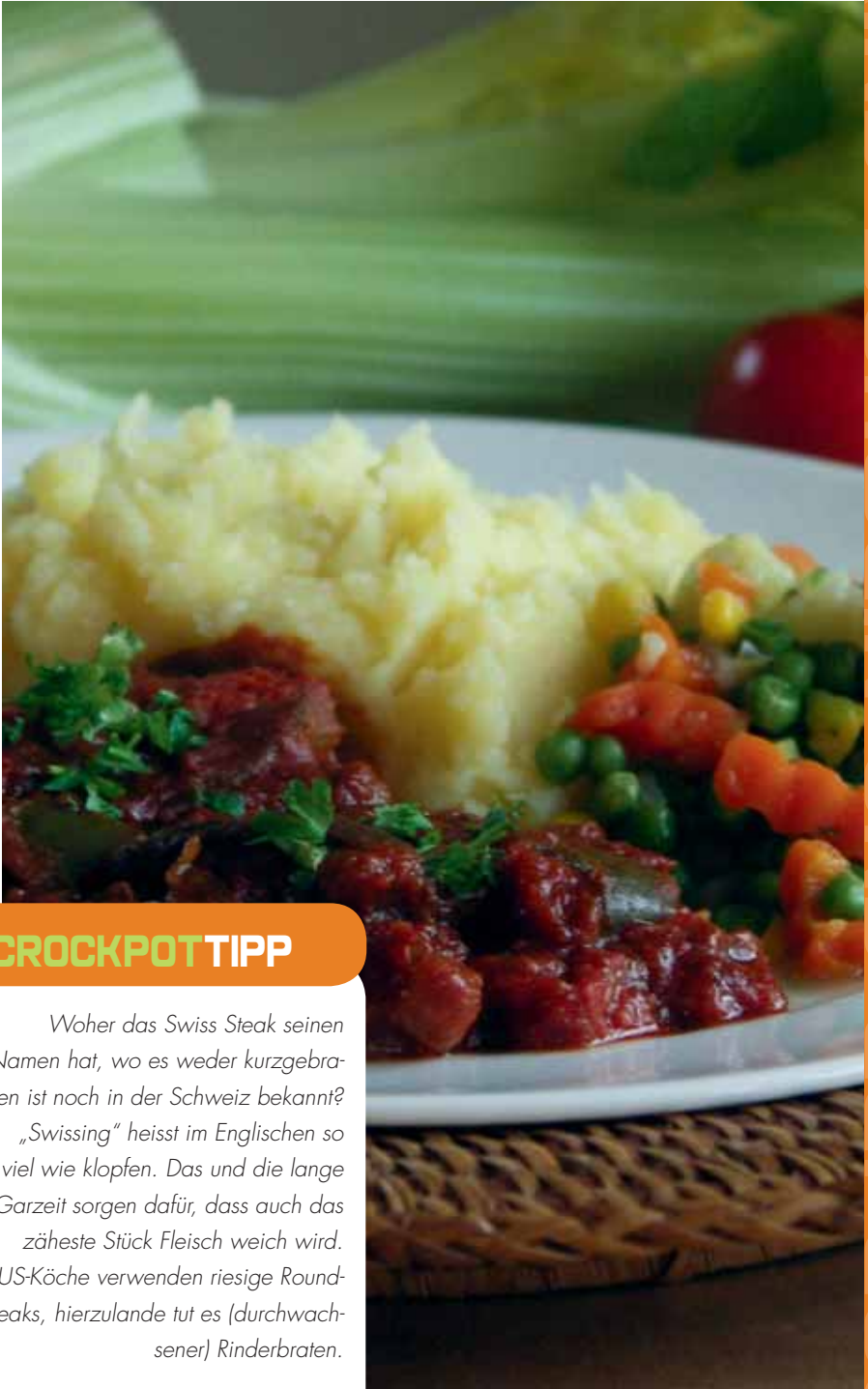


1 Kilo Rinderbraten
(flaches Stück)
Salz und Pfeffer
Öl
Mehl
1 gehackte
Knoblauchzehe
2 gehackte Zwiebeln
3 Stangen gehackter
Staudensellerie
1 gehackte Paprikaschote
1 kleine Dose Tomaten
250 ml Fleischbrühe (aus
Instantbrühe)



Fleisch in einzelne Portionen schneiden (1,5 cm dicke Scheiben), kräftig salzen und pfeffern, mit Mehl bestäuben, in etwas Öl rundum schön braun braten und in den Keramikeinsatz des Slowcookers geben. Im Bratfett Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und Staudensellerie einige Minuten andünsten, mit Tomaten und Fleischbrühe aufgießen, pikant würzen (mit Tabasco oder Cajun-Gewürz). Sauce über das Fleisch geben, zugedeckt 8 bis 10 Stunden auf LOW garen.

Soße zuletzt, falls gewünscht, mit etwas Mehl andicken. Zu diesem Gericht passen Gemüse und Kartoffelbrei.



CROCKPOTTIPP

Woher das Swiss Steak seinen Namen hat, wo es weder kurzgebraten ist noch in der Schweiz bekannt?

„Swissing“ heisst im Englischen so viel wie klopfen. Das und die lange Garzeit sorgen dafür, dass auch das zäheste Stück Fleisch weich wird.

US-Köche verwenden riesige Round-Steaks, hierzulande tut es (durchwachsener) Rinderbraten.

BIERGULASCH



20 Minuten



6 – 7 Stunden | erst HIGH, dann LOW



6 Portionen



3,5 Liter



1 kg Schweinegulasch
500 g gewürfelte
Zwiebeln
2 EL Öl
1 durchgepresste
Knoblauchzehe
2 EL Tomatenmark
1 EL edelsüßen Paprika
400 ml Rinderfond oder
Instantbrühe
200 ml dunkles Bier
(Alt o.ä.)
Salz und Pfeffer
1 Prise Kümmel
Zucker (nach Geschmack)
Mehl zum Andicken
1 EL Schmand



Gulasch und Zwiebeln im Öl in einem Schmortopf bei scharfer Hitze braun anbraten, in den Crockpot geben. Knoblauch, Tomatenmark, Paprikapulver, Brühe und Bier einrühren, mit Salz, Pfeffer, wenig Kümmel und einer Prise Zucker abschmecken. Etwa eine Stunde auf HIGH, dann 5 bis 6 Stunden auf LOW garen.

Topf zuletzt wieder auf HIGH stellen und das Gulasch mit angerührtem Mehl etwas andicken und mit einem Esslöffel Schmand verfeinern.



CROCKPOTTIPP

Nach demselben Rezept lässt sich übrigens auch Rindergulasch (dann mit Rotwein oder mit Rinderfond) zubereiten. Verlängern Sie die Garzeit um eine Stunde LOW – ebenso wenn Sie bequemerweise den Schritt des Anbrates auslassen.

BADISCHES SCHÄUFELE MIT KARTOFFELSATLAT

Jutta



10 Minuten



9 Stunden | LOW



4 Portionen



3,5 Liter



Für das Schäufole:

- 1 große Möhre
- 2 Stangen Staudensellerie (oder Knollensellerie)
- 1 dünne Stange Lauch
- 1,3 kg Schäufole (gepökelt)
- 1 Lorbeerblatt
- 6 Pfefferkörner
- 4 Pimentkörner
- 1 Nelke
- 1 1/4 L Wasser

Für den Kartoffelsalat:

- 1 kg Salatkartoffeln
- 2 Bund Schnittlauch
- 2 EL mittelscharfen Senf
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 3 EL Apfelessig
- 1/4 L Sud (circa)
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Zucker

Das Gemüse waschen, putzen und grob zerteilen. Mit dem Schäufole in den Crockpot geben und mit Wasser auffüllen. 9 Stunden auf LOW garen.

Etwa 45 Minuten vor Ende der Garzeit die Kartoffeln waschen, garen und pellen. Etwa 1/4 L Sud abschöpfen, mit Senf, Öl, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer zu einer sehr würzigen Marinade rühren. Die noch heißen Kartoffeln direkt hineinschneiden (geht prima mit einem Eierschneider). Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden und unterziehen. Nochmals abschmecken, evtl. etwas Brühe zufügen, der Salat sollte saftig sein.

Das Fleisch auslösen, in dünne Scheiben schneiden (Elektromesser benutzen) und mit dem Salat anrichten.



CROCKPOTTIPP

„Leute, ich sage euch, das war der Hit! So ein feines Fleisch. Ich musste nur einmal böse gucken und schon hüpfte es vom Knochen und danach auch gleich in unsere Mäuler – Saltimbocca auf Badenser Art, könnte man sagen. Wirklich sehr lecker und so herrlich unaufwändig.“ *Jutta*

SZEGEDINER GULASCH



15 Minuten



8 Stunden | LOW oder 4 Stunden | HIGH



6 Portionen



3,5 Liter



40 g Schmalz
1 kg Schweinegulasch
400 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
100 g geräucherten,
gewürfelten Speck
1 EL edelsüßen Paprika
1 EL Tomatenmark
Salz und Pfeffer
Kümmel
1/2 L Gemüsebrühe (aus
Instantbrühe)
Dose Sauerkraut (400 g)
200 g saure Sahne oder
Schmand, verquirlt mit
1 EL Mehl

Schmalz in einem Schmortopf erhitzen, Fleischwürfel darin schön braun anbraten, in den Einsatz des Crockpots geben. In dem Bratfett die Speckwürfel auslassen, darin Zwiebeln, Knoblauchzehe und Paprikapulver ebenfalls etwas braun rösten, in den Crockpot geben. Bodensatz mit Gemüsebrühe loskochen, mit Tomatenmark verrühren und über Fleisch und Zwiebeln schütten. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken.

Zugedeckt 6 Stunden auf LOW oder 3 Stunden auf HIGH garen. Dann den Topf auf HIGH stellen, das gewässerte und abgetropfte Sauerkraut eine Stunde mitgaren lassen. In den letzten zehn Minuten die saure Sahne mit dem Mehl zum Andicken einrühren.



CROCKPOTTIPP

Ich habe auf das Anbraten auch schon verzichtet. Der Geschmack ist genausogut, aber so gefällt mir die Optik besser. Zum Szegediner Gulasch gibt es bei uns Kartoffelknödel.

SCHWEINEROUADEN A LA ITALIA



15 Minuten



6 – 7 Stunden | erst HIGH, dann LOW



8 Portionen



6,5 Liter



8 große
Schweineschnitzel
8 Scheiben Kochschinken
8 Scheiben Provolone-
Käse (oder milder
Gouda)
8 TL Basilikum-Pesto
(aus dem Glas)
Salz und Pfeffer
Oregano
Rosmarin
1 Tetra-Pack passierte
Tomaten (500 g)
2 EL Tomatenmark
150 ml Wasser (oder
Rotwein)
1 zerdrückte
Knoblauchzehe
2 TL Zucker
1 Becher Schlagsahne
(200 g)

Schweineschnitzel platt klopfen,
mit Salz und Pfeffer würzen und
jeweils mit 1 TL Pesto bestreichen.
Auf jedes Schnitzel je eine Schei-
be Kochschinken und Käse legen.
Aufrollen und mit einer Rouladen-
nadel feststecken. Fleischröllchen
in den Crockpot legen.

Tomaten, Tomatenmark und Was-
ser verrühren, mit Zucker, den ge-
trockneten Kräutern, Knoblauch,
Salz und Pfeffer würzen und über
das Fleisch gießen.

Eine Stunde auf HIGH und etwa
5 bis 6 Stunden auf LOW garen.
In der letzten Stunde Schlagsahne
einrühren. Dazu Bandnudeln oder
Penne servieren.



CROCKPOTTIPP

Ich habe statt des grünen Pesto das rote aus getrockneten Tomaten verwendet – war auch sehr lecker! Je nach Schnitzelgröße passen bis zu 12 Rouladen in den großen Crockpot. Sie sollten sich aber in einer Lage befinden.

94

GEFÜLLTE PAPRIKASCHOTEN UNGARISCH



15 Minuten



7 – 8 Stunden | LOW, 4 Stunden | HIGH



4 Portionen



3,5 Liter



4 rote oder gelbe
Spitzpaprikaschoten
500 g gemischtes
Hackfleisch
1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
Salz und Pfeffer (aus
der Mühle)
Paprikapulver
100 g gekochten Reis
1 Ei
1 kleine Dose
Tomatenmark
500 ml Gemüsebrühe
1 Prise Zucker
1 EL Öl
1 EL Mehl



Aus Hackfleisch, Reis, Ei, Zwiebel und Knoblauch einen Hackfleischteig herstellen und mit den Gewürzen abschmecken. In die gesäuberten Paprikaschoten füllen und aus dem Rest Hackfleischbällchen formen, alles in den Keramikeinsatz des Crockpots legen.

Das Öl in einem Topf erhitzen, das Mehl dazugeben und etwas anrösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, das Tomatenmark dazugeben und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Über die Schoten und Fleischbällchen gießen.

Auf Stufe LOW etwa 7 bis 8 Stunden, auf HIGH etwa 4 Stunden garen.



CROCKPOTTIPP

Dazu passen Reis und ein Klecks saurer Sahne. Wer mag, verwendet scharfen Rosenpaprika zum Würzen der Fleischmasse.

GYROS IN METAXASAUCE Günter



10 Minuten



7 Stunden | LOW



6 Portionen



3,5 Liter



1 kg Gyrosfleisch
(fertig gewürzt)
2 zerdrückte
Knoblauchzehen
350 g in Halbringe
geschnittene Zwiebeln
250 ml Fleischbrühe
(aus Instantbrühe)

Für die Sauce:

100 ml Metaxa
20 g Speisestärke
75 g Tomatenmark
250 g Schmand



Fleisch, Knoblauch, Zwiebeln und Fleischbrühe in den Einsatz des Slowcookers geben, gut durchrühren. Auf Stufe LOW etwa sechs bis sieben Stunden garen.

Danach die Saucenzutaten verrühren, zum Fleisch geben und weitere 30 Minuten auf HIGH garen.

CROCKPOTTIPP

Dazu passen Reis, Zaziki oder Baguette.



SCHWEINEROLLBRATEN MIT SAUERKRAUT UND ÄPFELN



15 Minuten



5 Stunden | HIGH,
9 Stunden | LOW



4 Portionen



3,5 Liter



Aus Honig, Senf, Salz und Pfeffer eine Paste rühren, den Schweinebraten damit einreiben. In heißem Öl rundum schön braun anbraten, mit den Nelken spicken.

Sauerkraut mit Apfelschnitzen mischen, in den Keramikeinsatz des Slowcookers geben. Den Wein angießen, das Lorbeerblatt dazulegen, den Schweinebraten obenauf geben. Auf Stufe HIGH 4,5 auf Stufe LOW 8,5 Stunden garen.

Fleisch warmstellen, Kraut nach Wunsch mit etwas Sahne angießen, auf HIGH weitere 20 Minuten erhitzen.

800 g Schweine-
rollbraten

2 EL flüssiger Honig

1 EL süßer Senf

2 EL Öl

Salz und Pfeffer

5 Nelken

1 Lorbeerblatt

400 g gewaschenes

Sauerkraut

(gut abgetropft)

2 geschälte in Schnitzen

geschnittene Äpfel

100 ml trockener

Weißwein

50 ml Sahne (optional)



CROCKPOT TIPP

Zu diesem rustikalen Braten passt Kartoffelpüree.



HACKBRATEN ITALIENISCH



10 Minuten



1 Stunde | HIGH plus 6 Stunden | LOW



6 Portionen



3,5 Liter



1 kg Hackfleisch
(gemischt von Rind und
Schwein)

1 altbackenes,
geriebenes Brötchen

2 Eier

3 EL Ketchup

1/2 fein gehackte

Paprikaschote

1 große, feinst gehackte
Zwiebel

1 zerdrückte

Knoblauchzehe

1/2 Bund glatte, fein
gehackte Petersilie

etwas frischen Thymian

etwas frischen Rosmarin

Salz und Pfeffer

1/2 Tetra-Pack

Tomatenpüree (250 ml)



Hack mit den Brötchenbröseln,
Eiern, Ketchup, Paprika, Zwie-
beln und den Gewürzen zu
einem glatten Teig vermischen.

Sparsam salzen, nicht zu viele
Kräuter dazu geben. Aus dem
Fleischteig einen Laib formen, in
den Crockpot legen und mit den
mit Salz und Pfeffer gewürzten
Tomaten angießen.

Eine Stunde auf HIGH, 6 weitere
Stunden auf LOW garen. Wer
mag, kann den Hackbraten mit
einem Pfannenwender aus der
Soße heben und kurz unter dem
Grill mit Käse überkrusten. Soße
mit dem Pürierstab aufmixen,
eventuell leicht andicken. Dazu
passen Bandnudeln und Gemüse.



CROCKPOTTIPP

Auf die gleiche Art lässt sich „klassischer“ deutscher Hackbraten zubereiten: Geben Sie gepellte hartgekochte Eier in die Mitte, würzen Sie nach Belieben und gießen Sie Fleischbrühe an.

KOHLROULADEN NACH POLNISCHER ART



20 Minuten



4,5 Stunden | HIGH,
8 – 9 Stunden | LOW



8 Portionen



6,5 Liter



12 – 16 große
Wirsingblätter
600 g gemischtes
Hackfleisch
1 feinst gehackte Zwiebel
1 zerdrückte
Knoblauchzehe
2 EL gehackte Petersilie
Salz und Pfeffer
125 g vorgekochter Reis
(oder Rest vom Vortag)

Für die Sauce:

1 Tetra-Pak passierte
Tomaten (500 g)
1 EL Tomatenmark
200 ml Wasser
1 TL Zucker
Salz und Pfeffer



Einen großen Topf mit Wasser aufsetzen, salzen, zum Kochen bringen, eine Schüssel mit kaltem Wasser füllen. Krautblätter einzeln im heißen Wasser blanchieren, bis sie etwas zusammenfallen und formbar sind, dann in kaltes Wasser tauchen und abtropfen lassen.

Alle Zutaten für die Hackfüllung vermischen und kräftig abschmecken. Alle Zutaten für die Sauce verrühren und beiseite stellen. Wirsingblätter auf der Arbeitsplatte ausbreiten und mit jeweils einem guten EL Hackfüllung belegen. Die Seiten über die Mitte schlagen und die Blätter dann wie Rouladen zusammen rollen. Eng aneinander mit der Naht nach unten in den Crockpot legen. Mit der Tomatensoße begießen.

Auf Stufe LOW etwa 8 bis 9 Stunden garen, auf HIGH sind es gut vier Stunden.

Dazu passen Salzkartoffeln.



CROCKPOTTIPP

„Klassische“ deutsche Kohlrouladen bereiten Sie genauso zu. Rollen Sie Ihre bevorzugte Hackfülle in blanchierte Weißkohlblätter und gießen Sie Gemüsebrühe an. Zubinden und Anbraten sind nicht nötig. Dicken Sie die Soße mit Sahne und Mehl an.

SPARE RIBS MIT ASIA-SAUCE Karin



5 Minuten



8 – 9 Stunden | LOW



4 Portionen



3,5 Liter



60 ml Sojasauce
60 ml Orangen-
marmelade
3 EL Ketchup
1 zerdrückte
Knoblauchzehe
1 1/2 – 2 kg
Schälrippchen (vom
Schwein)



Die ersten vier Zutaten mischen
und die Ribs damit bestreichen.

Das Fleisch in den Crockpot
schichten, restliche Marinade
darüber geben.

Bevorzugt auf Stufe LOW 8 bis 9
Stunden oder auf HIGH 4 bis 5
Stunden garen. Zuletzt unter dem
heißen Grill kurz überkrusten.
Dazu passen Backkartoffeln und
Krautsalat.



CROCKPOTTIPP

„Klassische“ deutsche Kohlrouladen bereiten Sie genauso zu. Rollen Sie Ihre bevorzugte Hackfülle in blanchierte Weißkohlblätter und gießen Sie Gemüsebrühe an. Zubinden und Anbraten sind nicht nötig. Dicken Sie die Soße mit Sahne und Mehl an.

KOTELETTS MIT PILZ-RAHMSAUCE



20 Minuten



4 Stunden | LOW, 8 Stunden | HIGH



4 Portionen



3,5 Liter



1 in Halbringe
geschnittene Zwiebel
250 g geputzte, in
Scheiben geschnittene
Champignons
4 Schweinekoteletts
Salz und Pfeffer
Knoblauchpulver
1 EL Mehl
2 EL Öl
250 ml Gemüsebrühe
(oder aus Instantbrühe)
200 g Schmand
1 EL Mehl
Frische Kräuter



Zwiebel und Pilzscheiben in den
Keramikeinsatz des Slowcookers
geben. Koteletts salzen, pfeffern,
mit Knoblauch (nach Geschmack)
bestreuen, in Mehl wenden und
in einer Pfanne in dem heißen Öl
bei hoher Hitze hellbraun anbra-
ten, auf das Gemüse legen. Die
Brühe angießen.

Auf Stufe HIGH etwa 3,5 bis 4
Stunden, auf Stufe LOW 7 – 8
Stunden zugedeckt garen.

Das Fleisch vorsichtig entnehmen
und warm stellen. Mehl in den
Schmand rühren und alles in den
Saucenfond geben. Mit Kräutern
sowie Salz und Pfeffer abschme-
cken und auf Stufe HIGH 30
Minuten erhitzen, bis die Sauce
eindickt. Zu Nudeln servieren.



CROCKPOTTIPP

Wenn's schneller gehen soll, lässt sich das Fertigstellen der Sauce besser auf dem Herd in einem normalen Kochtopf erledigen.

HÜHNERFRIKASSEE Elke



15 Minuten



3 Stunden | HIGH



4 Portionen



3,5 Liter (bei doppelter Menge 6,5 Liter)



500 g Hühnerbrustfilets

250 g frische

Champignons

250 g Erbsen (TK)

150 ml Hühnerbrühe

100 ml Weißwein

(ersatzweise nur 250 ml
Hühnerbrühe)

Salz und Pfeffer

100 ml Sahne

2 TL Speisestärke

Petersilie

Zitronensaft

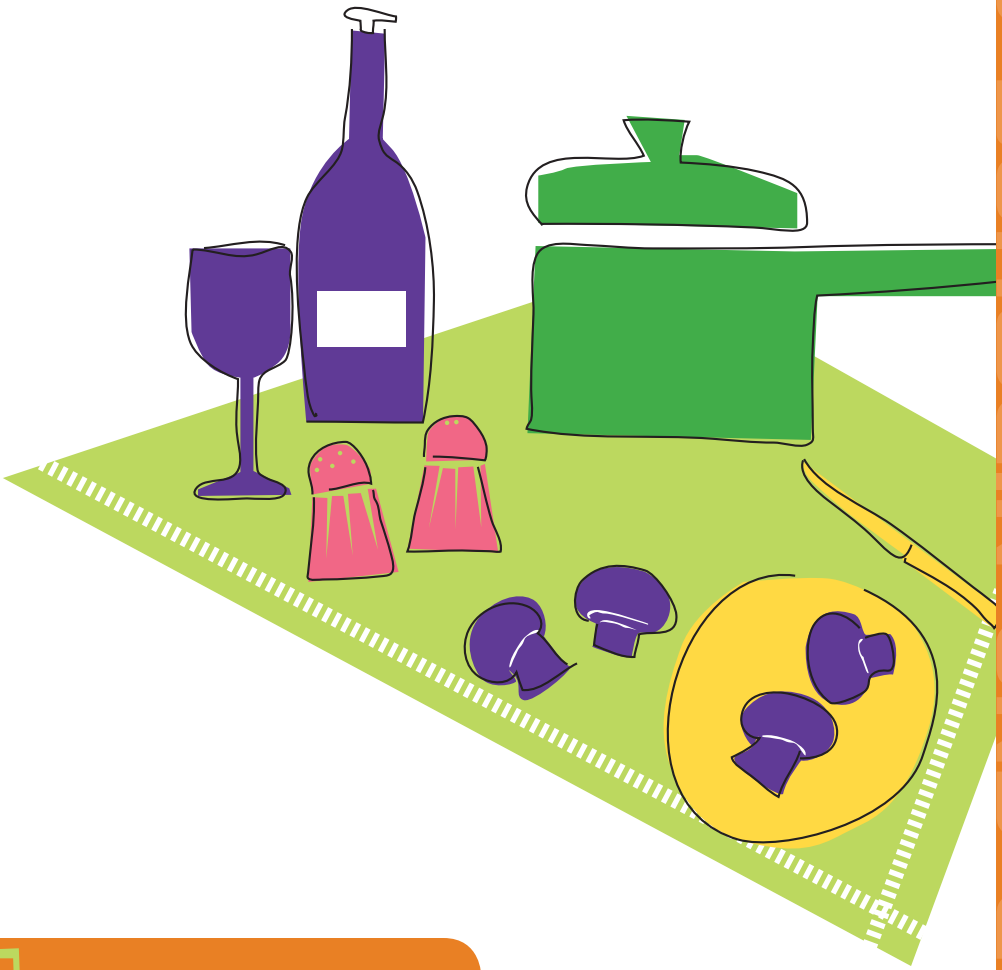
Kapern

(nach Geschmack)

Filets in kleine Würfel schneiden und die Würfel im Keramikeinsatz des Crockpots verteilen, Champignons abreiben und in Scheiben schneiden, über dem Hühnerfleisch verteilen, Erbsen ebenfalls darüber verteilen. Hühnerbrühe mit dem Weißwein vermischen und dazugießen, mit Salz und Pfeffer leicht würzen.

2,5 bis 3 Stunden auf Stufe HIGH garen. 30 Minuten vor Ende der Garzeit Sahne mit der Stärke vermischen und unterrühren.

Nach dem Ende der Kochzeit nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken, nach Geschmack mit Zitronensaft und Kapern verfeinern. Mit der frischen, gehackten Petersilie bestreuen.



CROCKPOTTIPP

Wer mag, kann auch Spargel (Dosenware zuletzt zugeben) oder dünne Möhrenscheiben (von Anfang an zugeben) als Einlage verwenden. Zu Hühnerfrikassee gehört traditionell Reis.

HÜHNERBRUST A LA CORDON BLEU

Barbara



10 Minuten



3 – 4 Stunden |
erst HIGH, dann LOW



4 Portionen



3,5 Liter



4 Hühnerbrustfilets
(ohne Haut)
4 Scheiben gekochten
Schinken
4 Scheiben Mozzarella
(oder Butterkäse)
Salz und Pfeffer
4 Scheiben
Frühstücksspeck
250 ml Hühnerbrühe
125 ml Weißwein
1 EL Mehl
125 ml Sahne



In die Hühnerbrüste eine Tasche einschneiden und mit jeweils 1 Scheibe Schinken und Käse füllen. Salzen und pfeffern, mit je einer Scheibe Speck umwickeln. Das Fleisch ohne Anbraten in den Keramikeinsatz des Slowcookers legen, mit Hühnerbrühe und Wein angießen.

Auf Stufe HIGH etwa 2 Stunden, dann eine weitere Stunde auf LOW garen. Das Mehl in der Sahne anrühren, in die Sauce einrühren und nochmals auf HIGH eine 1/2 Stunde erhitzen. Mit Salz und Pfeffer und Instantbrühe abschmecken.

CROCKPOTTIPPS

HÜHNERBRUST A LA CORDON BLEU Auch die eineinhalbfache bzw. doppelte Menge passen noch in den 3,5 l - Topf. Servieren Sie dazu Nudeln oder Reis.

MALLORQUINISCHES HÜHNCHEN MIT ARIKOSEN „Das Fleisch super weich und aromatisch. Sehr gut! Wir hatten Pommes frites und Coleslaw nach Jamie Oliver dazu. Was ich mir auch gut dazu vorstellen kann, ist ein Kartoffelgratin. Oder aber mit Brot und Salat, im Sommer auf der Terrasse – herrlicher Gedanke!“ Jutta

Jutta

MALLORQUINISCHES HÜHNCHEN MIT APRIKOSEN



20 Minuten

1 Stunde | HIGH plus
3 Stunden | LOW

4 Portionen



3,5 Liter



Von den Hähnchenschenkeln die Haut abziehen, waschen, mit Küchenkrepp trocknen, pfeffern, salzen und mit Mehl bestäuben. In einer großen Pfanne in heißem Olivenöl anbraten, danach beiseite stellen.

Die Zwiebel würfeln, Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel- und Knoblauchmischung in die Pfanne geben und zusammen mit Lorbeerblatt, Majoran und Rosmarin kurz rösten. Jetzt mit dem Weißwein ablöschen und die Aprikosen dazu geben. Die angebratenen Hähnchenschenkel mit Paprika würzen und in den Crockpot geben. Den Pfanneninhalt darüber schütten. Eine Stunde auf HIGH und drei Stunden auf LOW garen.

Hähnchenschenkel warm stellen, Lorbeerblatt wegwerfen. Den Sud umfüllen, feste Bestandteile mit dem Zauberstab zerkleinern und

4 Hähnchenschenkel
Pfeffer und Salz
Mehl
Olivenöl zum Braten
1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen
1 Zweig Rosmarin
1 TL Majoran
1 Lorbeerblatt
1/8 L Weißwein
1 TL edelsüßer Paprika
250 g getrocknete
Aprikosen
1/8 L Sahne



durch ein Sieb passieren. Sahne zufügen, in einem Topf ein wenig einkochen lassen und zu den Hähnchenschenkeln reichen.

AFRIKA-HUHN MIT ERDNUSSSAUCE



15 Minuten



4 Stunden | HIGH bzw. 7 Stunden | LOW



6 Portionen



6,5 Liter



2 fein gehackte Zwiebeln

2 EL Öl

2 Knoblauchzehen

Oregano

Salz und Pfeffer

125 ml Hühnerbrühe (aus
Instantbrühe)

1/4 Tetra-Pak

Tomatenpüree (125 ml)

12 Hähnchen-Unterkeulen
(ohne Haut)

150 g Erdnussbutter

1 EL Limettensaft

1 TL brauner Zucker

1 EL Currypulver

1 feinst gewürfelte

Chilischote

1 rote, gewürfelte

Paprika

Zwiebeln und Knoblauchzehen im Öl in einem Topf glasig dünsten. Hühnerbrühe, Tomaten und Gewürze dazu geben und kräftig abschmecken. Hähnchenkeulen in den Einsatz des Crockpots legen und mit der Flüssigkeit begießen. Drei Stunden auf HIGH oder sechs Stunden auf LOW garen, bis die Hühnerbeine fast gar sind.

Anschließend für die Soße Erdnussbutter, Limettensaft, Zucker und Currypulver in einer Schüssel mit etwas von der Garflüssigkeit verrühren. Die Soße zusammen mit der feingehackten Chilischote (nach Geschmack mehr oder weniger) und der Paprikaschote zurück in den Crockpot geben und durchmischen. Weitere 30 bis 45 Minuten auf HIGH erhitzen, bis die Paprikaschote weich ist.



CROCKPOTTIPP

Ich entferne die Haut von den Hühnerkeulen bereits vor dem Garen, weil sie sonst sehr viel Fett abgibt. Zu diesem Gericht schmeckt am besten Reis.

REISPFANNE NACH PAELLA-ART



15 Minuten



3 – 3,5 Stunden | HIGH



6 Portionen



3,5 Liter



500 g in Streifen
geschnittene
Hähnchenbrust
100 g klein gewürfelte
Chorizo (scharfe
spanische Wurst)
1 große in Ringe
geschnittene Zwiebel
1 EL Olivenöl
600 ml Hühnerfond (oder
Instantbrühe)
1 Dose zerdrückte
Tomaten (450 g)
1 zerdrückte
Knoblauchzehe
Salz und Pfeffer
Oregano
1 Döschen Safran
320 g Parboiled-
Langkorn-Reis
1 rote, gewürfelte
Paprikaschote
200 g aufgetaute
TK-Erbsen



Hähnchenfleisch, Wurst und Zwiebel in dem Öl in einer Pfanne kurz braun anbraten. In den Slowcooker geben und die restlichen Zutaten (bis auf Erbsen und Paprika) dazugeben. Durchrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Deckel aufsetzen und etwa 2,5 bis 3 Stunden auf Stufe HIGH garen.

Anschließend Paprika und Erbsen untermischen und eine weitere halbe Stunde auf HIGH garen, bis das Gemüse gar ist.



CROCKPOTTIPP

Wer mag, kann in den letzten 30 Minuten auch noch rohe Shrimps oder vorgegarten Tintenfisch in der Reispfanne heiß werden lassen.

ORANGENHUHN ASIA



5 Minuten



4,5 – 5 Stunden | LOW



4 Portionen



3,5 Liter (auch bei doppelter Menge)



100 ml Orangensaft
2 EL Orangenmarmelade
50 g flüssiger Honig
(milde Sorte)
3 EL Sojasauce
3 EL Hoisin-Sauce
2 cm frischer, geschälter
und fein gewürfelter
Ingwer
2 durchgepresste
Knoblauchzehen
1 EL Sesamöl
500 g Hähnchenbrustfilet
2 leicht gehäufte TL
Speisestärke (optional)
3 TL Orangensaft
(optional)
2 EL leicht angeröstete
Sesamsaat

Aus den ersten acht Zutaten eine
Marinade bereiten.

Die gesäuberte Hähnchenbrust
durch die Marinade ziehen,
damit alle Seiten gut bedeckt
sind. In den Keramikeinsatz
des Crockys geben und mit der
restlichen Sauce übergießen.
Auf Stufe LOW etwa 4,5 bis 5
Stunden garen.

Speisestärke mit Saft anrühren in
die Sauce geben und auf Stufe
HIGH etwa 10 Minuten andi-
cken lassen, evtl. noch mit etwas
Sojasauce abschmecken. Fleisch
mit Sesamsaat und Frühlingszwie-
beln garnieren und mit Reis oder
gebratenen Nudeln servieren.

Zum Garnieren:
Frühlingszwiebeln



CROCKPOTTIPP

In dieser leckeren Marinade können Sie auch Hähnchenkeulen zubereiten. Die Garzeit beträgt dann etwa 3 Stunden auf HIGH oder 6 bis 7 Stunden auf LOW.

COUSCOUS A LA CASABLANCA



15 Minuten



5 Stunden | HIGH, 7 – 8 Stunden | LOW



6 Portionen



3,5 Liter



2 geschälte, in Scheiben
geschnittene Möhren

1 in Scheiben

geschnittene Zucchini

2 geputzte, in
Streifen geschnittene

Paprikaschoten

100 g getrocknete

Kichererbsen (mit

kochendem Wasser

übergießen, über Nacht
einweichen)

50 g Rosinen

1 Tetra-Pak passierte

Tomaten (500 g)

1 Knoblauchzehe

1 gehäufter EL Ras el

Hanout (Gewürzmischung

– oder Kreuzkümmel

Zimt

Rosenpaprika)

Salz und Pfeffer (nach

Geschmack)

1 kg Hähnchenteile

(Brust mit Knochen, Keulen
ohne Haut)

1 EL Olivenöl

2 grob gehackte Zwiebeln

Möhren, Kichererbsen, Zucchini
und Paprika in den Crockpot
schichten. Tomaten mit der
durchgepressten Knoblauchzehe
und den Gewürzen verrühren, mit
Salz abschmecken, über das Ge-
müse gießen. Crockpot auf HIGH
anstellen, eine Stunde garen

Hähnchenteile waschen, ab-
trocknen, mit den Zwiebeln im
Olivenöl in einer Pfanne rundum
schön braun anbraten. Fleisch
und Zwiebeln ebenfalls in den
Crockpot geben, etwa 3 Stunden
auf HIGH oder 7 bis 8 Stunden
auf LOW garen.



CROCKPOTTIPP

Das nordafrikanisch angehauchte Gericht mit gedämpftem Couscous oder weißem Reis servieren – bei uns kamen allerdings Nudeln besser an. Der Schritt des Anbratens kann auch entfallen, dann die Garzeit etwas verlängern.

PUTENBRATEN MIT DELIKATER SPECKSAUCE



15 Minuten



3 Stunden | HIGH, 6 – 7 Stunden | LOW



6 Portionen



3,5 Liter



1 kg Truthahnbrust
(ohne Haut und Knochen)
Salz und Pfeffer
2 EL Öl
50 g gewürfelter
Räucherspeck
2 fein gewürfelte Möhren
1 große gehackte
Zwiebel
1 zerdrückte
Knoblauchzehe
100 g gewürfelter
Sellerie
250 ml Geflügelbrühe
oder Weißwein
Speisestärke und
Sahne zum Andicken

Die Truthahnbrust salzen und kräftig pfeffern. In dem Öl von allen Seiten bei großer Hitze schön braun braten und in den Einsatz des Slowcookers legen. Im Bratfett anschließend auch Speck, Möhre, Zwiebel, Knoblauch und Sellerie anbraten. Geflügelbrühe oder Wein angießen, Bratensatz loskochen. Flüssigkeit über das Fleisch geben und Deckel schließen.

Bei Stufe HIGH etwa 3 Stunden garen, bei Stufe LOW etwa 6 bis 7 Stunden.



CROCKPOTTIPP

Die köstlich-würzige Sauce wird schön glatt, wenn Sie vor dem Servieren den Pürierstab hineinhalten. Dann müssen Sie vermutlich auch gar nicht mehr andicken.

PUTENBRUST IN CHAMPAGNER-MORCHELSAUCE Elke



5 Minuten



3 Stunden | AUTOMATIC



6 Portionen



3,5 Liter



- 1 ganze Putenbrust (mit Haut)
- 1 Tasse getrocknete Morcheln
- 1 Pikkolo Sekt (Champagner, 200 ml)
- 100 ml Sahne
- 2 gehäufte TL Speisestärke
- Salz und Pfeffer



Die Putenbrust waschen, trocknen, rundum salzen und pfeffern, in den Crocky legen. Die Morcheln kurz in kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen, um die Putenbrust im Crocky verteilen. Die Hälfte des Sektes zugießen, verschließen und 4 Stunden auf AUTOMATIC (eine Stunde HIGH, dann LOW) garen.

Das Fleisch aus dem Crocky nehmen, auf eine feuerfeste Platte legen und unter dem Grill die Haut gut braun werden lassen, eventuell vorher kurz mit Öl einpinseln. Die Flüssigkeit im Slowcooker mit dem restlichen Sekt auffüllen, die Sahne mit der darin angerührten Speisestärke zugießen, alles gut verrühren, ca. 20 Minuten auf HIGH aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



CROCKPOTTIPP

„Das Rezept habe ich nach einer Idee aus einer Frauenzeitschrift für den Crockpot umgeschrieben. Das Fleisch war sensationell zart und saftig, die Soße ein Traum...“ *Elke*



Sabine

ENTENBRUST IN KIRSCHSAUCE



15 Minuten

1 Stunde | HIGH plus
4 Stunden | LOW

4 Portionen



3,5 Liter



Die Haut der Entenbrüste kreuzförmig einritzen, das Fleisch kräftig salzen und pfeffern und in einer sehr heißen Pfanne kräftig von beiden Seiten anbraten, beiseite stellen. Im Bratfett auch die Schalotten hellbraun andünsten. Die Kirschen mit 100 ml Saft in den Crockpot geben, Wein, getrocknete Kirschen, Salz und Pfeffer dazugeben. Obenauf die Entenbrüste legen.

Eine Stunde auf HIGH garen, dann weitere vier Stunden auf LOW. Nach dem Garen das Fett von der Sauce abschöpfen und mit etwas angerührter Speisestärke binden. Zur Entenbrust passen Salzkartoffeln oder Kroketten.

4 Entenbrüste (etwa
320 g pro Stück)

250 g fein gewürfelte
Schalotten

1 Glas Süßkirschen (oder
Sauerkirschen – Saft
auffangen)

1 Tasse getrocknete
Kirschen oder Cranberries

1 Glas trockener Rotwein
(150 ml)

Salz und Pfeffer

2 – 3 EL Speisestärke



CROCKPOTTIPP

„Die Haut, die beim Anbraten superknusprig ist, war natürlich hinterher nicht mehr so kross. Aber man kann diese mitessen. Sie hat keinesfalls die Gummi-Konsistenz, wie so manches Hühnchen bei verschiedenen Airlines. Wer die Haut nicht mag, kann sie aber ganz leicht ablösen. Unser Entchen war butterart und ist fast von der Gabel gefallen.“ Sabine

CHICKEN WINGS IN HONIG-KNOBLAUCH-SAUCE



5 Minuten



1,5 – 2 Stunden | HIGH



4 Portionen



3,5 Liter



1 kg Hühnerflügel
(ohne Spitzen)

150 ml Honig

75 ml Sojasauce

2 EL Öl (am besten
Sesam)

2 EL Ketchup

1 EL Zitronensaft

1 zerdrückte

Knoblauchzehe

1 Prise Ingwerpulver



Alle Zutaten für die Sauce verrühren. Slowcooker leicht ausfetten.

Hühnchenflügel (am Gelenk durchschneiden) in der Soße wenden und im Crockpot etwa 1,5 bis 2 Stunden auf HIGH garen. Zwischendurch möglichst einmal umrühren. Anschließend in einer Auflaufform unter dem vorgeheizten Backofengrill kurz schön braun braten.

Zu den Wings schmecken Salate,
Dips und Brot.



CROCKPOTTIPP

Dieses Rezept funktioniert auch mit beliebiger anderer Sauce, zum Beispiel BBQ-Sauce. Den Schritt des Überkrustens sollten Sie nicht auslassen, weil die Wings sonst keine schöne Farbe bekommen.

KANINCHEN NACH JÄGERART Heiner



30 Minuten



5 Stunden | HIGH



4 Portionen



3,5 Liter



1 Kaninchen ohne Kopf
à 1000 g
(ersatzweise 4 Hinterläufe
oder 8 Vorderläufe)
2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
1 – 2 Peperoncini
2 Rosmarinstängel
150 ml Weißwein
1 Dose Tomatenstücke
(à 425 ml)
8 schwarze Oliven
8 grüne Oliven
1 TL Speisestärke

Das Kaninchen zerteilen (Vorderläufe, Hinterläufe, Brust, Rückenfilets), gut waschen und für etwa 1 Minute in kochendes Wasser tauchen. Dann alle Teile pfeffern und salzen. Die Knoblauchzehen zerdrücken, abziehen, grob hacken. Peperoncino im Mörser zerdrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Kaninchenteile hineingeben, von allen Seiten auf mittlerer Hitze anbraten. Gleich zu Beginn die Hälfte des Knoblauchs, die Peperoncino, 2 Stängel Rosmarin zum Kaninchen geben. Gut durchmischen.

CROCKPOTTIPPS

„Durch das Eintauchen der Kaninchenteile in kochendes Wasser wird die Oberfläche versiegelt. Durch diesen alten Küchentrick erreicht man, dass keine Trübstoffe, also Eiweiß, das beim Garen austritt, eine klare Sauce trüben. Zum Kaninchen gab's bei mir Gnocchi.“ *Heiner*



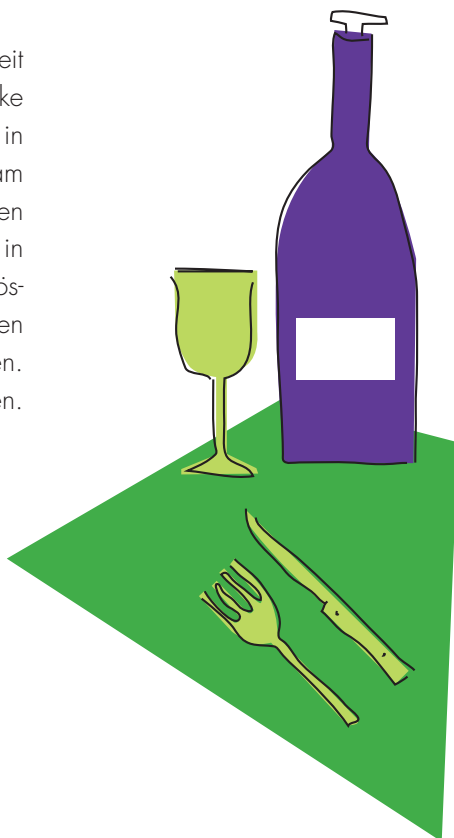


Die Kaninchenteile in den Crockpot legen und den Bratensatz in der Pfanne mit Weißwein ablöschen, leicht verkochen lassen. Dann kommen die Tomaten dazu, die man ebenfalls etwas einkochen lässt.

Jetzt die Oliven und die zweite Hälfte des Knoblauchs in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den gesamten Pfanneninhalt über die Kaninchenteile verteilen, Deckel drauf und auf LOW fünf Stunden schmoren.

Nach drei Stunden die Kaninchenteile einmal wenden.

30 Minuten vor Ende der Garzeit einen gehäuften TL Speisestärke in etwas Wasser auflösen und in die Sauce einrühren. Oder am Ende der Garzeit das Kaninchen entnehmen und die Sauce in einen Topf umfüllen, die aufgelöste Speisestärke zur Sauce geben und einmal aufkochen lassen. Sofort servieren.



KANINCHEN MIT BACKPFLAUMENSAUCE Jutta



20 Minuten



4 Portionen



4 Stunden | HIGH



3,5 Liter



1 küchenfertiges
Kaninchen
(gewaschen, zerteilt)
Butterschmalz
6 Knoblauchzehen
Salz und Pfeffer
4 Zwiebeln
200 g Backpflaumen
(ohne Kern)
400 ml Gemüsebrühe
(nach Bedarf mehr)

Kaninchenteile in heißem Butterschmalz anbraten, salzen und pfeffern. In den Crockpot legen. Zwiebeln im gleichen Topf anbraten. Knoblauch in Scheiben geschnitten zufügen und kurz mitbraten. Die Brühe angießen, Backpflaumen zufügen, gut verrühren und alles über die Kaninchenteile im Crockpot geben.

Vier Stunden auf Stufe HIGH garen. Danach das Fleisch herausnehmen und den Bratensud mit Zwiebeln und Backpflaumen pürieren. Daraus entsteht die Sauce. Nach Bedarf kann man noch Rotwein oder saure Sahne zur Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

CROCKPOTTIPP

„Als Beilage Klöße und Rotkraut servieren. Die Sauce ist ausgesprochen köstlich!“ Jutta



WILDSCHWEINGULASCH MIT STEINPILZEN



20 Minuten



1 Stunde | HIGH plus
6 Stunden | LOW



6 Portionen



3,5 Liter



Fleisch waschen und gut trocken tupfen. Im heißen Öl in einem Topf rundherum schön braun anbraten und in den Crockpot geben. Den Speck und die gewürfelten Zwiebeln ebenfalls kross anbraten und auf das Fleisch schichten. Wein und Brühe angießen, mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Kräutern würzen.

Eine Stunde auf HIGH garen, dann die geputzten und klein geschnittenen Steinpilze dazu geben. Etwa weitere sechs Stunden auf LOW garen.

Zum Ende der Garzeit den Topf auf HIGH stellen. Das Mehl mit etwas Wasser anrühren und Sauce damit andicken, die Sauce damit binden. Erneut abschmecken und Creme Fraiche einrühren.

1 kg Gulasch vom
Wildschwein
2 EL Öl

125 g durchwachsener,
gewürfelter Speck
2 gehackte Zwiebeln
2 durchgepresste
Knoblauchzehen
Salz und Pfeffer
Thymian
Rosmarin
200 ml Rotwein
250 ml Wildfond oder
Fleischbrühe
2 EL Tomatenmark
2 EL Mehl
250 g frische Steinpilze
100 g Creme Fraiche



CROCKPOT TIPP



Außerhalb der herbstlichen Pilzsaison können Sie auch (aufgetaute) TK-Mischpilze verwenden oder zuletzt eine Dose Pfifferlinge dazugeben.

REHLASAGNE Günter



20 Minuten



8,5 Stunden | LOW



8 – 10 Portionen



6,5 Liter



2 kg Rehfleisch
Gewürzgurken
500 g Bacon
3 Zwiebeln
Senf
Pfeffer
100 g grüner, gewürfelter
Speck

Für die Sauce:

200 ml saure Sahne
250 ml Rotwein
400 ml Wildfond oder
Fleischbrühe
10 g getrocknete
Steinpilze
Saucenbinder

Das Rehfleisch in Scheiben schneiden, dünn mit Senf bestreichen, pfeffern und in Lagen in den Crockpot schichten. Zwischen den Lagen Zwiebelringe, Speckwürfel, Gurkenscheiben und Baconscheiben platzieren. Als letzte Schicht den grünen Speck daraufgeben.

Für die Sauce Steinpilze in etwas warmem Wasser einweichen und nach einer halben Stunde abgießen. Wildfond und Rotwein mit etwas Saucenbinder binden und die saure Sahne einrühren. Mit Instantbrühe abschmecken und Saucenzubereitung über das Fleisch geben. Auf Stufe LOW 8,5 Stunden garen.

CROCKPOTTIPP

„Da ich keine großen Rehfleisch-Scheiben zur Verfügung hatte, habe ich quasi die Zubereitung der klassischen Rinderroulade mit Reh im Crockpot nachgebastelt. Schmeckte hervorragend!“ Günter



Günter LAMM MIT LINSEN



5 Minuten



6 – 8 Stunden | LOW



6 – 8 Portionen



6,5 Liter



Die Karotten, Pastinaken, Knoblauch, Lorbeeren und die abgetropften Linsen in den Keramiktopf geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Wein hinzugießen. Das Fleisch rundum mit Sojasauce benetzen und mit Salz und Pfeffer besprenkeln. Über das Gemüse legen. Den Keramiktopf in das Unterteil des Schongarers einsetzen und Deckel aufsetzen. Etwa 6 bis 8 Stunden auf Stufe LOW kochen lassen. Die letzten 30 Minuten die Pilze dazugeben.

800 g in Streifen
geschnittene Karotten
225 g zerkleinerte
Pastinaken
2 zerdrückte
Knoblauchzehen
2 Lorbeerblätter
250 g orange Linsen
(1 Stunde eingelegt)
Salz und Pfeffer (frisch
gemahlen)
400 ml Rotwein
1 1/2 kg gewürfeltes
Lammfilet
4 EL Sojasauce
300 g in Scheibchen
geschnittene
Champignons



Zum Garnieren:
Petersilienstrauß

CROCKPOT TIPP



Vergessen Sie nicht, vor dem Servieren die Lorbeerblätter herauszunehmen. Das Gericht mit Petersilie garnieren und frischen grünen Salat dazu reichen.



Paprika mit Reis-Mangofüllung.....	132
Marokkanischer Gemüseeintopf mit Kichererbsen.....	134
Gemüse-Chili.....	136
Steckrübensuppe mit grünen Linsen.....	138
Wildreis-Walnuss-Pilaw.....	139
Linsen-Chili.....	140
Gerstensuppe mit zweierlei Pilzen.....	142
Rotkohl-Hasagne.....	144
Pesto-Fischfilets.....	145
Jambalaya mit Shrimps.....	146
Lachssüppchen mit Limonenbutter.....	148
Backkartoffeln mit Tunfischfüllung.....	150
Thai-Fischcurry.....	152



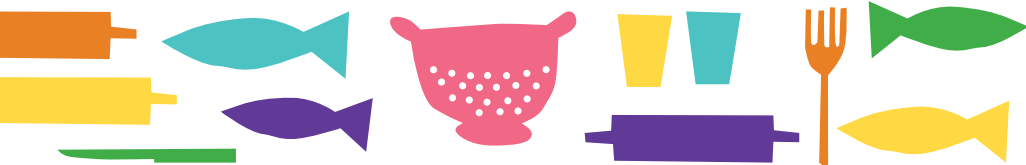


HAUPTGERICHTE

Vegetarisch, Fisch

Für diese Rubrik bin ich Ulrike (<http://ostwestwind.twoday.net>) zu besonderem Dank verpflichtet. Nicht nur, dass sie mich bei der ersten Durchsicht der Rezeptliste darauf aufmerksam gemacht hat, dass es

bislang allzu „fleischig“ zugeht, nein, sie hat auch Taten sprechen lassen: Die meisten der vegetarischen Rezepte und die dazugehörigen Fotos stammen aus ihrer Küche.



PAPRIKA MIT REIS-MANGOFÜLLUNG Ulrike



20 Minuten



4 Stunden | LOW



4 – 5 Portionen



6,5 Liter



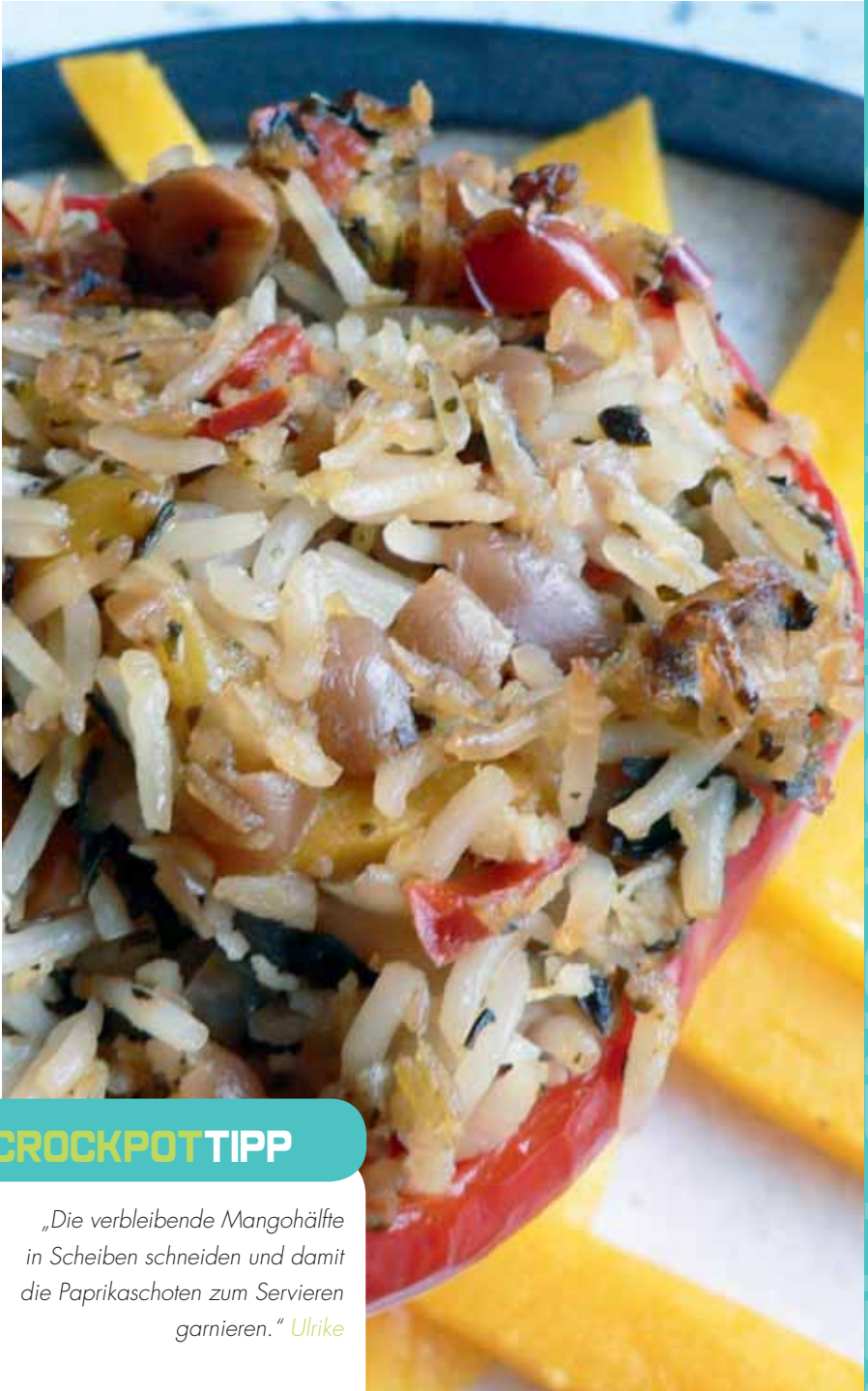
4 – 5 große
Paprikaschoten (rot
oder grün)
2 EL Öl
1 gehackte Zwiebel
250 g gekochter Reis
45 g Kokosflocken
80 g geröstete und
gesalzene
Cashewkerne oder
Erdnüsse
20 g Thai Basilikum oder
gehackten Koriander
2 TL Limettensaft
1 TL Zucker
Salz und Pfeffer (aus der
Mühle)
1 reife geschälte Mango
(halbiert und vom Kern
geschnitten)



Von den Paprika einen Deckel
abschneiden, die Samen und
Scheidwände entfernen. Den
Strunk von den Deckeln entfernen
und diese fein würfeln. 1 EL Öl
in einer Pfanne erhitzen und die
Zwiebel und gehackten Paprika-
deckel in etwa 5 Minuten weich
dünsten.

In einer ausreichend großen
Schüssel die Zwiebel-Paprikami-
schung, Reis, Kokosflocken, Ca-
shews, Basilikum, Limettensaft und
Zucker vermischen. Mit Salz und
Pfeffer abschmecken. Mangohäl-
fte fein hacken und zur Mischung
geben. Alles gut durchmischen
und in die Paprikaschoten einfü-
llen. Die Paprikaschoten in den
leicht gefetteten Keramikeinsatz
des Slowcookers geben, dabei
darauf achten, dass die Paprika
die Seitenwände nicht berühren.

4 EL Wasser angießen, den
Deckel aufsetzen und auf LOW
4 Stunden garen, bis die Paprika
weich ist, aber noch ihre Form
behält.



CROCKPOTTIPP

„Die verbleibende Mangohälfte in Scheiben schneiden und damit die Paprikaschoten zum Servieren garnieren.“ *Ulrike*

MAROKKANISCHER GEMÜSEINTOPF MIT KICHERERBSEN

Ulrike



10 Minuten



6 – 8 Stunden | LOW



4 – 6 Portionen



3,5 Liter



1 EL Olivenöl
3 fein gehackte
Schalotten
1 große, fein gewürfelte
Karotte
1 kleine, fein gewürfelte
Paprika (gelb oder
orange)
1 fein gewürfelte
Knoblauchzehe
1 TL frisch geriebener
Ingwer
1/2 TL gemahlener
Kreuzkümmel
1/2 TL gemahlener Zimt
1/4 TL Paprikapulver
1/4 TL Kurkuma

240 g grüne Bohnen (entfädelt
und in ca. 2,5 cm große Stücke
geschnitten)
225 g Kichererbsen (Dose oder
aus dem Crockpot)
400 g Pizzatomaten
1 1/2 Tassen Gemüsebrühe
1 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer (schwarz, frisch
gemahlene)
1/2 Tasse aufgetaute TK-Erbesen
1/2 Tasse fein gehackte
Trockenfrüchte (wie Aprikosen,
Apfelringe, Rosinen)
1/4 Tasse grüne Oliven
(abgetropft, entsteint und halbiert)
1 EL gehackte Petersilie

CROCKPOTTIPP

„Wenn Sie die eingeweichten Kichererbsen separat im Crocky
vorkochen wollen, dann natürlich gleich in größerer Menge.
100 Gramm Kichererbsen getrocknet ergeben gegart etwa 225
Gramm.“ *Ulrike*



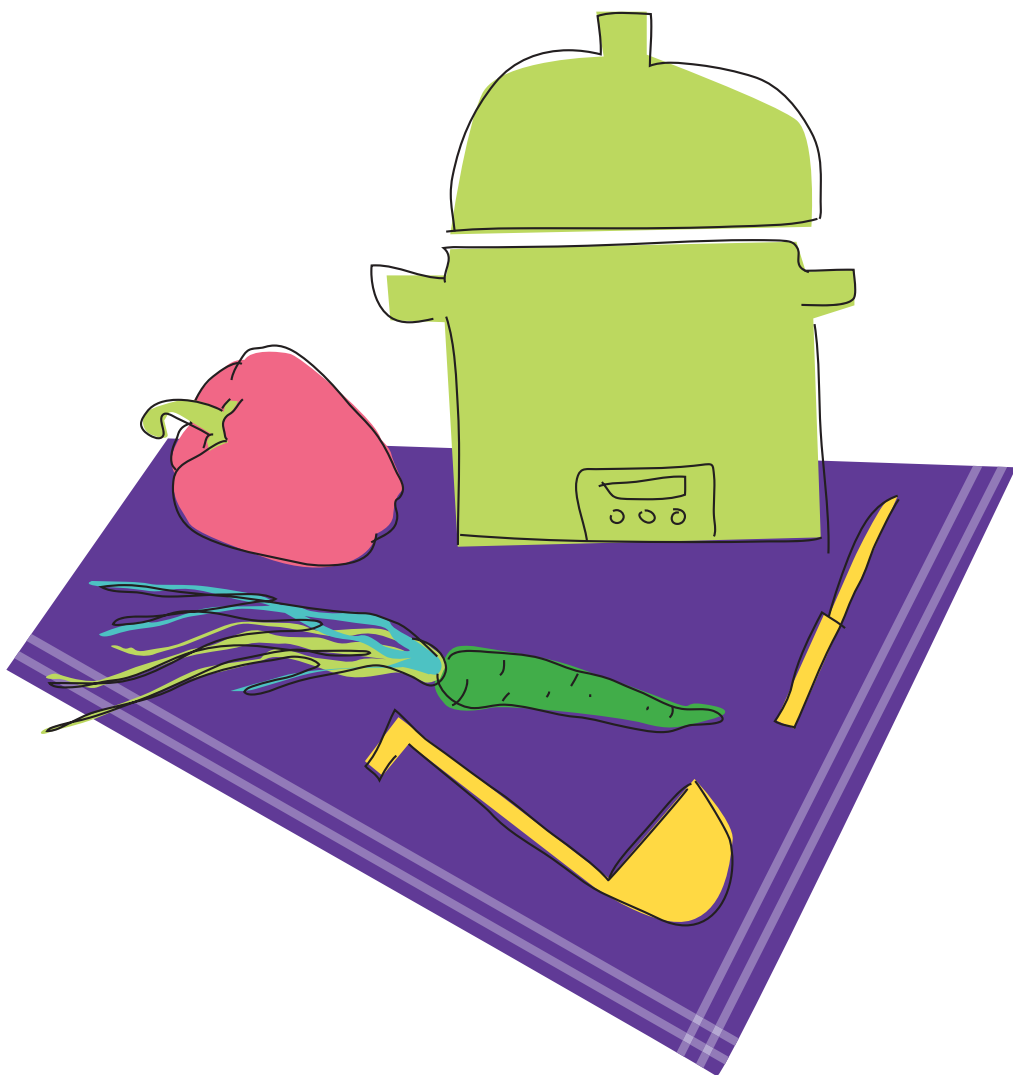


In einer Pfanne das Öl erhitzen, Schalotten, Möhren, Paprika und Knoblauch zugeben und ca. 5 Minuten andünsten. Ingwer und die Gewürze zufügen und ca. 1/2 Minute mit erhitzen, um die Aromen zu entfalten.

Die Mischung in den Crockpot geben, Bohnen, Kichererbsen, Tomaten, Brühe und Zitronensaft hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer

würzen. Den Deckel aufsetzen und auf LOW für 6 bis 8 Stunden garen.

20 Minuten vor dem Servieren die Erbsen und die Trockenfrüchte zufügen. Am Ende der Garzeit die Oliven zugeben und mit Petersilie bestreuen. Nach Geschmack nachwürzen und heiß servieren. Auf Couscous mit Harissa servieren.



GEMÜSE-CHILI



10 Minuten



3,5 Stunden | HIGH oder 7 – 8 Stunden | LOW



6 – 8 Portionen



3,5 Liter



4 TL Olivenöl
 2 große, fein gehackte Zwiebeln
 2 zerdrückte Knoblauchzehen
 2 gesäuberte und fein gehackte Jalapeno-Chilis (oder weniger – nach Geschmack)
 10 reife, fein gehackte Tomaten (oder 2 große Dosen)
 1/2 Dose dunkles Bier
 2 große in Stücke geschnittene Möhren
 250 g grüne, in Stücke geschnittene Bohnen (TK)
 1 Tasse ungesalzene Cashew-Nüsse
 1 gehackte Paprikaschote
 1 Stange gehackter Staudensellerie
 2 Dosen schwarze oder Kidney-Bohnen
 Salz und Pfeffer
 Kreuzkümmel
 Korianderpulver
 Prise Zimt
 Chilipulver
 Cayennepfeffer



Zwiebeln und Knoblauch in Öl hellbraun dünsten, in den Crockpot geben. Restliche Zutaten bis auf die Dosenbohnen dazugeben, mit den Gewürzen abschmecken. Etwa 3,5 Stunden auf HIGH oder sieben bis acht Stunden auf LOW garen lassen, erst in der letzten Stunde die Bohnen im Chili heiß werden lassen. Mit Brot servieren.



CROCKPOTTIPP

Verwenden Sie ruhig auch andere Gemüse- und Bohnensorten, aber beginnen Sie mit wenig Gewürzen und schmecken Sie lieber am Ende nochmals ab.

STECKRÜBENCURRY MIT GRÜNEN LINSEN

Ulrike



15 Minuten



6 Portionen



5 Stunden | HIGH



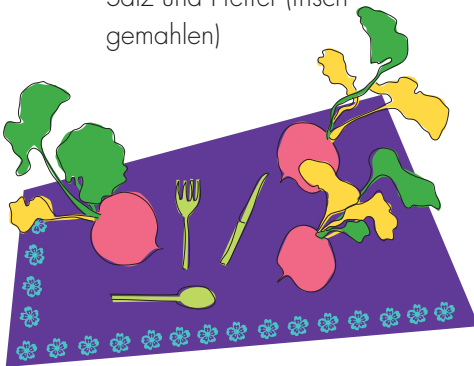
6,5 Liter



- 1 kg Steckrüben
- 4 mittelgroße Möhren
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Öl
- 1 TL Garam Masala (ersatzweise Curry)
- 2 – 3 TL Kurkuma
- 150 g grüne Linsen (oder braune Linsen)
- 2 Lorbeerblätter
- 1 – 1 1/4 L kräftige Gemüsebrühe
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- Salz und Pfeffer (frisch gemahlen)

Steckrübe und Möhren schälen. Steckrübe in Würfel, Möhren in nicht zu große Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden.

Im heißen Öl glasig dünsten. Garam Masala (oder Curry) und Kurkuma darüberstreuen, kurz mitdünsten und in den Keramikeinsatz des Slowcookers geben. Steckrüben, Möhren, abgespülte Linsen und Lorbeerblätter dazugeben und die Brühe dazugießen. Deckel aufsetzen und auf HIGH etwa 5 Stunden kochen lassen.



CROCKPOTTIPP

Petersilie hacken und unterrühren. Das Steckrübencurry mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Ulrike WILDREIS-WALNUSS-PILAW



15 Minuten



2,5 – 3 Stunden | LOW



8 Portionen



3,5 Liter



Den Reis in den Keramikeinsatz des Slowcookers geben. Die Butter in einem ausreichend großen Topf erwärmen, Zwiebeln, Pilze und Sellerie hinzufügen. Das ganze in etwa 5 Minuten weichen dünsten und in den Slowcooker geben. Hühnerfond bzw. Wasser und Trockenfrüchte hinzufügen.

Deckel aufsetzen und auf Stufe LOW für 2,5 bis 3 Stunden garen, bis der Reis anfängt, zu platzen. Nicht zu lange kochen, sonst wird der Reis matschig. Mit Salz abschmecken.

Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Die Walnüsse gleichmäßig auf ein Backblech verteilen und für etwa 10 Minuten rösten. Den Pilaw auf 4 Teller verteilen und mit Frühlingszwiebeln und Walnüssen garniert servieren.

1 Tasse gewaschener

Wildreis

1 EL Butter

1/2 fein gewürfelte

Zwiebel

250 g braune

Champignons

2 Stangen in dünne

Scheiben geschnittener

Sellerie

750 ml Hühnerfond

oder Wasser

60 g getrocknete

Cranberries (alternativ

Rosinen)

Salz

1 Tasse grob gehackte

Walnüsse

1 Bund in Röllchen

geschnittene

Frühlingszwiebeln



CROCKPOTTIPP

„Das Essen hat uns sehr gut geschmeckt, die getrockneten Beeren rundeten den Geschmack ab.“ *Ulrike*



LINSEN-CHILI



15 Minuten



6 – 8 Stunden | LOW



8 Portionen



6,5 Liter



2 fein gehackte Zwiebeln
 1 zerdrückte
 Knoblauchzehe
 2 EL Olivenöl
 2 gewürfelte
 Paprikschoten
 2 gewürfelte Möhren
 2 gehackte
 Fleischtomaten
 1 feinst gehackte
 Chilischote (oder mehr
 – nach Geschmack)
 2 EL brauner Zucker
 1 EL Chilipulver
 1/2 EL Kreuzkümmel
 1 TL Oregano
 2 Tassen braune Linsen
 8 Tassen Wasser (oder
 Gemüsebrühe)
 Salz (nach Geschmack)

Garnituren:

Saure Sahne
 geriebener Käse
 frisch gehackte Tomaten
 gehackte grüne Zwiebeln
 frisch gehackter
 Koriander



Zwiebeln und Knoblauch in dem Olivenöl hellbraun braten. In den Einsatz des Crockpots geben. Die restlichen Zutaten (bis auf Salz) dazugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Abdecken und auf Stufe LOW etwa 6 bis 8 Stunden garen, bis die Linsen weich sind. Erst ganz am Ende salzen und nach Geschmack mit mehr Brühe verdünnen.

In tiefen Suppentassen servieren und mit den Toppings garnieren. Dazu schmeckt Baguette oder Maisbrot.



CROCKPOTTIPP

Auch hier wieder der übliche Crocky-Tipp: Beginnen Sie mit weniger Gewürzen und Chilischoten, als Sie sonst für Ihr Chili verwenden. Nachwürzen können Sie später immer noch!

GERSTENSUPPE MIT ZWEIERLEI PILZEN

Ulrike



15 Minuten



6 Stunden | LOW



4 – 6 Portionen



3,5 Liter



30 g getrocknete Pilze
1 EL Olivenöl
1 fein gewürfelte Zwiebel
1 große, fein gewürfelte Karotte
1 Stange fein gewürfelter Sellerie
200 g Gerstengraupen
240 g Pilze (z.B. Champignons, Austernpilze)
1 1/2 L Gemüsebrühe
1 1/2 TL Thymian
Salz und Pfeffer (frisch gemahlen)
2 EL Schnittlauchröllchen

Die getrockneten Pilze mit heißem Wasser bedecken und stehen lassen, bis sie weich geworden sind. Das Einweichwasser abgießen und 120 ml davon auffangen, die Pilze dünn aufschneiden und beiseite stellen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Karotte und Sellerie zufügen und abgedeckt etwa 5 Minuten dünsten, bis die Gemüse weich sind.

Das gedünstete Gemüse in den Einsatz des 3,5 l Crockpot geben. Gerstengraupen, Pilze, die Gemüsebrühe und die restliche Einweichflüssigkeit zufügen. Thymian zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Deckel aufsetzen und auf Stufe LOW 6 Stunden garen. Vor dem Servieren noch einmal abschmecken. Wenn die Suppe dünner gewünscht wird, noch Gemüsebrühe nachgießen. Mit Schnittlauchröllchen servieren.



CROCKPOTTIPP

„Eine nahrhafte und wärmende Suppe. Genau das Richtige nach einem ausgiebigen Spaziergang – schmeckt auch Pilzverschmähern!“ *Ulrike*

ROTKOHL-LASAGNE Maria



25 Minuten (ohne Ziehzeit)



6 Portionen



3 – 4 Stunden | HIGH



6,5 Liter



1 Rezept mariniert roher Rotkohl (siehe Seite 176)

Für die Bechamelsauce:

60 g Butter
2 fein gehackt Zwiebeln
60 g Mehl
750 ml Milch
Salz und Pfeffer
Muskat
Worcestershiresauce

Sonstige Zutaten:

ca. 12 – 15 Stück
Lasagneplatten (ohne
Kochen)
200 g geriebener Käse

Für die Bechamelsauce Zwiebeln in der Butter bei mittlerer Hitze einige Minuten glasig schwitzen lassen, Mehl darüber stäuben und gut durchrühren. Milch angießen und einige Minuten köcheln lassen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Die Lasagneblätter abwechselnd mit dem rohen Rotkohl und der Bechamelsauce sowie dem geriebenen Käse in den Crockpot schichten. Wichtig ist darauf zu achten, dass sich die Lasagneblätter nicht überlappen, sonst werden sie nicht weich – gegebenenfalls die Nudeln also kleiner brechen. Obenauf den restlichen Käse streuen.

Das Gericht drei bis vier Stunden auf Stufe HIGH garen.

CROCKPOTTIPP

Um Arbeit zu sparen, lassen Sie die doppelte Menge Rotkohl marinieren und kochen Sie eine Hälfte „normal“, die andere vorher/danach als Rotkohl-Lasagne.



Carin PESTO-FISCHFILETS



10 Minuten



3 – 4 Stunden | LOW



4 – 6 Portionen



3,5 Liter



Jedes Filet (muss nicht aufgetaut sein) auf ein Stück Alufolie legen, mit einem gehäuften Esslöffel Pesto bestreichen und mit 1 Teelöffel Parmesan bestreuen. Alufolie zu Päckchen falten und im Crockpot stapeln. Es muss kein Wasser zugegeben werden!

1 kg Fischfilet (auch TK-Ware)
100 – 200 g grünes Pesto
Frisch geriebener Parmesan
Alufolie



Auf Stufe LOW etwa 3 Stunden, bei noch gefrorenem Fisch 4 Stunden garen. Als Gartest ein Päckchen öffnen und kontrollieren – je nach Dicke des Filets kann die Garzeit länger sein.

Vor dem Servieren noch etwas Parmesan über den Fisch streuen. Dazu passen Polenta, Reis oder Pasta sowie frischer Salat.

CROCKPOTTIPP



Diese Fischpäckchen schmecken auch mit rotem oder Rucola-Pesto. Praktisch: Die Küche riecht nicht nach Fisch und man kann die Portionen gleich auf dem Lauchrisotto (siehe Seite 179) zubereiten.

JAMBALAYA MIT SHRIMPS



15 Minuten



2,5 – 3 Stunden | HIGH



4 Portionen



3,5 Liter



6 Scheiben gewürfelter
Räucherspeck (Bacon)
2 EL Olivenöl
2 gehackte Zwiebeln
1 gehackte Knoblauchzehe
1 Stange gehackter
Staudensellerie
1 grüne, gehackte
Paprikaschote
Salz und Pfeffer
etwas getrockneter Thymian
Tabasco
1/2 TL Worcestersoße
2 EL Tomatenmark
2 große Tassen Fischfond
oder Gemüsebrühe (aus
Instantbrühe, ca. 480 ml)
1 große Tasse roher
Parboiled-Reis
1/2 Bund gehackte
Petersilie
1 Tasse gekochte Shrimps
(ohne Schale, TK-Ware)

Speck auslassen und leicht
bräunen. Dann Zwiebeln,
Knoblauch, Staudensellerie und
Paprikaschote hinzugeben und
braten, bis die Zwiebeln Farbe
annehmen. Die Gewürze und
den Fond einrühren und einmal
aufkochen lassen. Alles in den
Slowcooker-Einsatz geben und
dann den Reis dazu rühren.
Zudecken und auf Stufe HIGH
etwa 2 bis 2,5 Stunden garen.
Shrimps und Petersilie einrühren
und weitere 30 Minuten heiß
werden lassen.



CROCKPOT TIPP

Shrimps sind hierzulande ganz schön teuer, aber dieses Gericht aus der amerikanischen Cajun-Küche macht eine Menge aus einer Tasse der leckeren Meeresfrüchte. Wer nicht gerne scharf isst, kann den Tabasco natürlich weglassen.

LACHSSÜPPCHEN MIT LIMONENBUTTER

Carin



20 Minuten



2,5 – 3 Stunden | HIGH



6 Portionen



3,5 Liter



Für die Suppe:

1 große gehackte

Zwiebel

2 EL Öl

3 große gewürfelte

Kartoffeln

1 große, geputzte und
gewürfelte Fenchelknolle,

Salz und Pfeffer

700 ml Fischfond (oder
Instantbrühe)

300 ml Sahne

1/2 Bund glatte, fein
gehackte Petersilie

250 g Lachsfilet (TK)

Für die Limetten-Chili-

Butter:

1/2 rote Chilischote
(oder Chilipulver – nach
Geschmack)

1 Limette

100 g weiche Butter
Salz

Zum Servieren:

Knuspriges Brot
Fenchelgrün



Zwiebel in etwas Öl in einem Topf (oder in einem Schüsselchen in der Mikrowelle) glasig dünsten. Zwiebeln, Kartoffel- und Fenchelwürfel (Grün zurück behalten) in den Crockpot geben. Mit dem Fischfond (Brühe aus Instant-Pulver geht auch) aufgießen. Deckel aufsetzen und 5 Stunden bei LOW oder gut 2 Stunden bei HIGH garen, bis das Gemüse weich ist.

Währendessen die Schale der (ungespritzten) Limette abreiben, restliche Frucht in dünne Scheiben schneiden. Limettenschale mit Chili nach Geschmack und drei TL Limettensaft unter die Butter rühren, mit Salz würzen. Jeweils einen Klecks Butter auf eine Limettenscheibe geben und kalt stellen.

Ist das Gemüse weich, Sahne in die Suppe geben, die Kräuter und den Fisch einlegen, 30 Minuten auf HIGH ziehen lassen. Fisch in der Suppe mit der Gabel in kleinere Stücke zerpfücken, mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Suppe mit frischem Brot und der Limetten-Chili-Butter servieren, mit Fenchelgrün bestreuen.



CROCKPOTTIPP

„War verblüffend, wie mild der Fenchel geworden ist. Hat prima geschmeckt, war uns nur zu dünn, aber das war mit etwas Speisestärke schnell behoben. Achja, und die Lachsmenge hatte ich verdoppelt.“

Carin

BACKKARTOFFELN MIT TUNFISCHFÜLLUNG



15 Minuten



4 –5 Stunden | HIGH



4 Portionen



6,5 Liter



4 große Kartoffeln

50 ml Milch

1 Dose Thunfisch
in Wasser

2 gehackte

Lauchzwiebeln

Salz und Pfeffer

100 g geriebener Käse

Gehackte Petersilie



Kartoffeln nicht schälen, sondern unter fließendem Wasser gründlich schrubben. Einige Male mit einer Gabel einstechen und tropfnass in den Crockpot legen. Auf Stufe HIGH drei bis viereinhalb Stunden (je nach Größe der Kartoffeln) garen, bis sie weich sind.

Kartoffeln herausnehmen, durchschneiden und mit einem Löffel etwas aushöhlen. Das Innere der Kartoffeln mit Milch und Lauchzwiebeln zu einer Art Püree zerdrücken, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zuletzt den Thunfisch untermischen. Die Masse zurück in die ausgehöhlten Kartoffeln füllen und dicht an dicht in den Slowcooker setzen, mit Käse bestreuen.

45 Minuten auf Stufe HIGH erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist. Mit Petersilie bestreuen und sofort servieren.



CROCKPOTTIPP

Noch schneller geht es, wenn Sie den Backofengrill vorheizen, während Sie die Füllung vorbereiten und die gefüllten Kartoffeln im Ofen einige Minuten überbacken.

THAI-FISCHCURRY



10 Minuten



2,5 Stunden | HIGH, 5 Stunden | LOW



4 Portionen



3,5 Liter



600 g Fischfilet (in 1 cm breite Streifen geschnitten)

1 in Streifen geschnittene Paprikaschote

2 in dünne Scheibchen geschnittene Möhren

1 große, fein gehackte Zwiebel

125 ml Hühnerfond (Instantbrühe oder Glas)

2 EL Sojasoße

2 zerdrückte Knoblauchzehen

Kreuzkümmel

Chilipulver

Koriander (oder 1 EL rote

Thai-Currypaste)

75 g Erdnussbutter

1 EL Speisestärke

200 ml Kokosmilch

1 TL Zitronensaft

Möhren, Paprika und Zwiebeln in den Slowcooker geben, Hühnerbrühe, Knoblauch, Sojasoße dazugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Auf Stufe LOW etwa 4 1/2 Stunden oder auf HIGH gut zwei Stunden garen.

Anschließend Erdnussbutter, Kokosmilch, Zitronensaft und Speisestärke verrühren und zurück in den Topf geben. Den Fisch dazugeben und alles weitere 30 Minuten auf HIGH garen. Zum Servieren mit gehackten Lauchzwiebeln und Erdnüssen bestreuen, mit Koriander verzieren.

Zum Garnieren

Lauchzwiebeln

Erdnüsse

frischer Koriander



CROCKPOTTIPP

„Ich habe statt Fisch 1 kg Putenschnitzel verwendet und es von Anfang an mitgegart. Die Garzeit war genau richtig. Ich war erst misstrauisch, weil mir die Flüssigkeitsmenge zu gering erschien. Es hat aber letztlich gut gepasst.“ Iris



Colabraten.....	156
Rindfleisch in Rotwein	158
Schweinefleischtopf indisch	159
Schwedische Hackbällchen.....	160
Zwiebelfleisch.....	162
Wilderergulasch.....	163
Schaschliktopf.....	164
Putenrollbraten exotisch.....	166
Hähnchen-Currypfanne.....	167
TexMex-Burritos	168





SCHNELLES LANGSAMKOCHEN

Für diese Rubrik schäme ich mich ein bisschen: Eine Tüte von diesem, eine Dose von jenem, alles in den Crocky geben, garen, fertig? Das darf sich Kochen nennen, das soll schmecken? Nein, Kochen ist das nicht wirklich, aber – verflixt – es schmeckt! Auch wenn ich sonst gegen Fixprodukte

und Fertigsaucen wettere: Für diese Gerichte stelle ich meine Bedenken zurück. Stattdessen genieße ich es, Rezepte zur Hand zu haben für die ganz bequemen Momente des Lebens, in denen mir schon der kleinste Kochaufwand zuviel ist. Haben Sie die nicht auch manchmal?



COLABRATEN



5 Minuten



9 Stunden | LOW



8 Portionen



3,5 Liter



1 1/2 kg Rinderbraten
1 Tüte Zwiebel-
suppenpulver (für 750 ml
Flüssigkeit)
2 in Ringe geschnittene
Zwiebeln
1 Dose Cola (kein Light,
330 ml)
150 ml Wasser
Speisestärke (zum Binden)



Zwiebelringe auf den Boden des
Keramikeinsatzes streuen, Fleisch
darauflegen. Zwiebelsuppe,
Wasser und Cola verrühren, dar-
übergießen, Topf schließen.

Auf Stufe LOW neun Stunden ga-
ren. Den Braten herausnehmen,
warm stellen und die Sauce mit
angerührter Speisestärke binden,
mit Pfeffer abschmecken. Dazu
schmecken Salzkartoffeln und
Rotkohl.



CROCKPOTTIPP

Die braune Brause macht sich in der würzigen, zwiebeligen Sauce nur insofern bemerkbar, dass sie leicht süßlich, fast karamelisiert schmeckt. Und das Fleisch erst: Saftig-zart, wie zumindest ich es nur im Slowcooker oder beim NT-Garen im Backofen hinkriege!

RINDFLEISCH IN ROTWEIN Günter



5 Minuten



4,5 Stunden | HIGH oder
9 Stunden | LOW



4 – 6 Portionen



3,5 Liter



1 kg Rindergulasch
250 ml Rotwein
200 ml Wasser
1 Pkg Pilzcremesuppe
(für 500 ml Flüssigkeit)
250 g geputzte, in
Scheiben geschnittene
Champignons
1 in Ringe geschnittene
Zwiebel
Pfeffer



Die Cremesuppe mit Wasser anrühren. Das Fleisch in den Crockpot schichten, den Wein und die Suppe darüber geben und alles kurz durchrühren, dann die restlichen Zutaten dazugeben. Alles 9 Stunden auf Stufe LOW oder 4,5 Stunden auf HIGH schmoren lassen. Mit Reis oder Nudeln servieren.

CROCKPOTTIPP

Wer die Sauce gerne dicker möchte, kann sie zum Schluss mit etwas Mehlbutter andicken.



SCHWEINEFLEISCHTOPF INDISCH



5 Minuten



6 – 7 Stunden | LOW



4 Portionen



3,5 Liter



Alle Zutaten vermengen und in den Keramikeinsatz des Slow-cookers geben. Deckel schließen und sechs bis sieben Stunden auf Stufe LOW garen. Danach zehn Minuten auf HIGH stellen und mit Saucenbinder andicken. Dazu passt Reis.

500 g geschnetztes Schweinefleisch
1 Tasse TK-Erbsen
1 rote, in Streifen geschnittene Paprika
4 in Ringe geschnittene Frühlingszwiebeln
1/2 Flasche Chilisauce
1 Flasche Mango-Chutney oder Mango-Würzsauce
250 ml Kokosmilch
Saucenbinder hell (zum Andicken)



CROCKPOTTIPP



Auch Kichererbsen oder Auberginen passen als Gemüse zu diesem „Schnellcurry“. Oder verwenden Sie statt Schweine die gleiche Menge Putenfleisch und verkürzen Sie die Garzeit etwas.

SCHWEDISCHE HACKBÄLLCHEN



10 Minuten



4 Stunden | HIGH



4 Portionen



3,5 Liter (6,5 Liter bei doppelter Menge)



250 g frische
Champignons
500 g gemischtes
Hackfleisch
1 eingeweichtes und
ausgedrücktes Brötchen
2 Eigelb
Zwiebel- und
Knoblauchsatz
Salz und Pfeffer
Muskat
2 Tüten Fixsauce (für
Köttbullar)
200 ml Kondensmilch
200 ml Wasser

Pilze putzen, in Scheibchen schneiden und auf den Boden des Crockpot-Einsatzes geben. Aus Hackfleisch, Brötchen, Eigelb und Gewürzen eine Fleischteig herstellen und daraus walnussgroße Bällchen formen. Die Bällchen auf die Pilze legen. Für die Sauce Fixpulver mit Kondensmilch und Wasser verrühren, über Fleisch und Pilze gießen. Vier Stunden auf Stufe HIGH garen. Dazu schmecken Bandnudeln oder Spätzle sowie Preisselbeerkompott.



CROCKPOTTIPP

Dass die Bällchen nicht angebraten werden müssen, sondern auch so ihre Form behalten, finde ich besonders praktisch. Wer keine Fix-Produkte mag, kann die Sauce aus Gemüsefond, getrockneten Steinpilzen und saurer Sahne (erst ganz zuletzt zugeben) zubereiten.

ZWIEBELFLEISCH

Günter



10 Minuten



6 – 7 Stunden | LOW



8 Portionen



6,5 Liter



8 große Zwiebeln
1 1/2 kg Schweine-
braten
Öl
Salz und Pfeffer
Kreuzkümmel
Curry
1 Flasche Barbecuesauce



Die Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Den Schweinebraten in Streifen schneiden, mit etwas Öl, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Curry würzen.

Die Hälfte der Zwiebeln in den Pot geben, das Schweinefleisch darüber legen und mit den restlichen Zwiebeln bedecken.

Darüber die Barbecuesauce geben. 6 bis 7 Stunden auf Stufe LOW schmurgeln lassen.

CROCKPOTTIPP

Je nach verwendeter Barbecuesauce (nehmen Sie Ihre Lieblingssorte!) ist dieses Gericht milder oder schärfer. Die leckere Sauce lässt sich prima mit Baguettebrot aufstippen.



WILDERERGULASCH



5 Minuten



4,5 Stunden | HIGH oder
8 Stunden | LOW



4 Portionen



3,5 Liter



Das Gulaschfleisch salzen und pfeffern und in den Einsatz des Crockpots geben. Pilze auftauen lassen (Mikrowelle), mit dem Wasser und der Pilzcremesuppe verrühren, über das Fleisch gießen, durchrühren.

Deckel schließen und acht Stunden auf Stufe LOW oder vier bis fünf Stunden auf Stufe HIGH garen.

Etwas Mehl in Sahne rühren und die Sauce damit andicken, mit gehackter Petersilie abschmecken.

1 kg Reh- oder
Hirschgulasch
Salz und Pfeffer
1 Pkg TK-Mischpilze oder
Pfifferlinge (300 g)
1 Tüte Waldpilz-
Cremesuppe
300 ml Wasser
Mehl
Sahne
gehackte Petersilie



CROCKPOTTIPP



Dieses Gericht schmeckt auch mit Rindfleisch, wenn Sie kein Wild zur Verfügung haben. Servieren Sie dazu Spätzle.

SCHASCHLIKTOPF



5 Minuten



7 – 8 Stunden | LOW



4 Portionen



3,5 Liter



500 g in Streifen

geschnittene

Schweineschnitzel

Je 1 rote und gelbe, in

Streifen geschnittene

Paprika

3 in feine Halbringe

geschnittene Zwiebeln

1 Flasche

Schaschliksauce

1/2 Glas Zigeunersauce

etwas Saucenbinder hell

(zum Binden) und

2 EL Schmand



Fleisch, Gemüse und Saucen in den Keramikeinsatz des Slowcookers geben und gut durchrühren. Auf Stufe LOW 7 bis 8 Stunden garen.

Kurz vor dem Servieren Topf auf HIGH stellen, Schmand und Saucenbinder einrühren. Mit Reis und Salat servieren.



CROCKPOTTIPP

Nehmen Sie dieses Rezept als Grundanleitung für alle möglichen Arten von „Töpfen“, indem Sie einfach die verwendeten Saucen und Fleischarten variieren. Es schmeckt beispielsweise auch mit Currysauce und Putenfleisch oder mit Pilzen, Rindfleisch und Pilzcremesuppe...

PUTENROLLBRATEN EXOTISCH Günter



5 Minuten



6 Stunden | LOW



4 Portionen



3,5 Liter



750 g Putenrollbraten
1 – 2 TL scharfe indische
Currymischung
1/4 L Weißwein
250 ml Sahne
200 g Mango-Chutney



Den Putenrollbraten mit der Currymischung bestreuen. Den Wein dazugießen, die Sahne und das ganze Glas Chutney untermischen kurz durchrühren. Bei LOW 6 Stunden garen. Bei Bedarf die Sauce mit Saucenbinder eindicken.

CROCKPOTTIPP

Dazu passen Reis oder Bandnudeln und ein frischer Salat mit Joghurt-Dressing.



Alex **HÄHNCHEN-CURRYPFANNE**



5 Minuten



2,5 Stunden | HIGH oder
5 Stunden | LOW



4 Portionen



3,5 Liter



Hähnchenbrust in Streifen,
Pfirsiche in Schnitze schneiden,
Beides in den Crockpot geben.
Sahne, Curry und Ketchup ver-
quirlen, über das Fleisch geben
und fünf Stunden bei LOW oder
zweieinhalb Stunden bei HIGH
garen. Mit Reis servieren.

4 Hähnchenbrustfilets
1 Dose abgetropfte
Pfirsiche
200 ml Sahne
1 TL Curry
100 ml Ketchup



CROCKPOTTIPP



*Schneller geht's kaum! Wer's mag, kann statt süßlich auch
süßlich-scharf würzen und eine kleingeschnittene Chilischote ins
Gericht geben.*

TEXMEX-BURRITOS



15 Minuten



6 Stunden | LOW



6 Portionen



3,5 Liter



600 g Hühnerbrustfilet
1 EL Taco-Gewürz (Pkg)
250 ml Salsa (mild
oder scharf – nach
Geschmack)
1 Dose Gemüsemais
1 Dose rote Bohnen
4 gehackte Frühlings-
zwiebeln

Zum Servieren:

12 Weizenmehltortillas
200 g saure Sahne
200 g geriebener Käse
1/4 gehackter
Eisbergsalat
Gehackter Koriander

Hühnerbrustfilet in schmale Streifen schneiden und mit dem Tacogewürz vermischen. Fleisch, Gemüse und Salsa in den Keramikeinsatz des Slowcookers geben und gut durchrühren. Auf Stufe LOW etwa sechs Stunden garen.

Zum Servieren saure Sahne, Käse und Salat in Schüssel füllen. Tortillas befeuchten und abgedeckt oder in Folie gewickelt im Backofen bei 100 Grad etwa zehn Minuten erwärmen (oder kurz in die Mikrowelle geben).



CROCKPOTTIPP

Bei Tisch füllt sich jeder Hühnerfüllung in seine Tortilla und garniert nach Belieben mit Käse, saurer Sahne und Eissalat. Dann die Burritos unten zuknicken, aufrollen und das „Paket“ aus der Hand essen!



Ratatouille	172
Kartoffelaufbau.....	174
Gebackene Bohnen.....	175
Rotkohl	176
Lauch-Risotto	178





GEMÜSE UND BEILAGEN

Nicht Fleisch-, sondern erstaunlicherweise Gemüsegerichte sind eher etwas für Slowcooker-Fortgeschrittene. Der Grund sind die stark variierenden Garzeiten der unterschiedlichen Sorten: Getrocknete Hülsenfrüchte brauchen eeeeeewig, Kartoffeln und

Möhren lang, Zucchini und Paprika sind schneller gar. Unsere Rezepte nehmen darauf Rücksicht und mit Hilfe des Infoteiles können Sie sicherlich auch Ihre eigenen Beilagenrezepte schnell anpassen.



RATATOUILLE



15 Minuten



3 – 4 Stunden | HIGH



4 Portionen



3,5 Liter



- 1 große Aubergine
- 1 feinst gehackte Zwiebel
- 2 in Streifen geschnittene Paprikaschoten
- 1 kleine Dose Tomaten (425 ml)
- 1 TL Tomatenmark
- 2 zerdrückte Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer
- Kräuter der Provence
- 2 EL Olivenöl
- 2 kleine Zucchini



Aubergine in zentimetergroße Würfel schneiden, salzen und eine Stunde stehen lassen, anschließend mit Küchenpapier trocken tupfen.

Auberginen in den Keramikeinsatz des Slowcookers geben, Zwiebel, Paprika und Knoblauch obenauf geben. Tomaten zerdrücken, mit Tomatenmark verrühren, mit Salz, Pfeffer, Kräutern (sparsam!) würzen, in das Gemüse rühren. Mit Öl beträufeln und 1,5 bis 2 Stunden auf Stufe HIGH garen.

Danach die Zucchini längs halbieren, in Scheiben schneiden und unter das restliche Gemüse rühren. Weitere 1 bis 1,5 Stunden auf HIGH garen.



CROCKPOTTIPP

Der französische, sommerliche Gemüseintopf Ratatouille schmeckt warm oder kalt, zu Gegrilltem oder verlorenen Eiern, über Reis oder einfach mit Baguettebrot.

KARTOFFELAUFLAUF



15 Minuten



3,5 – 4 Stunden | HIGH



4 Portionen



3,5 Liter



600 g geschälte
Kartoffeln
1 Zwiebel
50 g Speckwürfel
40 g Butter
30 g Mehl
450 ml Milch
Salz und Pfeffer
Instantbrühe
100 g geriebener Käse



Kartoffeln und Zwiebel auf dem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln. Mit dem Speck mischen und in den gefetteten Einsatz des Slowcookers geben.

Butter in einem Topf zerlassen, Mehl hinzugeben und unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen eine Minute braten. Milch angießen, alles gut glatt rühren und einmal aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Instantbrühe abschmecken, über die Kartoffeln gießen, einmal durchrühren und mit Käse bestreuen.

Deckel schließen und auf Stufe HIGH etwa 3,5 bis 4 Stunden garen, auf LOW sieben bis acht Stunden.

CROCKPOTTIPP

Bitte beachten Sie den Auflauf zum Ende der Garzeit hin: Wird er braun am Rand, dann regeln Sie den Topf auf LOW herunter oder gießen Sie etwas Milch an.



GEBACKENE BOHNEN



5 Minuten



7 Stunden | HIGH oder
12 Stunden | LOW



12 Portionen



6,5 Liter



Bohnen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen, am nächsten Tag abgießen und in den Keramikeinsatz des Slowcookers geben.

Die Bohnen mit Ketchup, Tomatenmark, Ahornsirup und Senf vermengen, die Zwiebel in die Mitte drücken. Mit kochendem Wasser aufgießen, so dass die Bohnen ein bis zwei Zentimeter bedeckt sind.

Etwa sieben Stunden auf HIGH oder 12 Stunden auf LOW garen, bis die Bohnen weich sind. Gegebenenfalls weiteres Wasser nachfüllen. Erst ganz zum Schluss kräftig salzen und pfeffern.

500 g weiße,
getrocknete Bohnen
(klein)
4 EL Ketchup
1 EL Tomatenmark
2 EL Ahornsirup
1 EL scharfer Senf
1 Prise Natron
1 Zwiebel (mit 4 Nelken
gespickt)
Salz und Pfeffer



CROCKPOTTIPP



Gebackene Bohnen sind in den USA eine beliebte Beilage zu Fleisch und HotDogs, in Großbritannien gehören sie zum englischen Frühstück mit Würstchen und Speck.

ROTKOHL



30 Minuten



4 – 5 Stunden | HIGH



8 Portionen



3,5 Liter



1 kg geputzter Rotkohl
(Strunk entfernt)

1 – 2 Äpfel (300 g)

Saft 1/2 Limette oder
Zitrone

8 EL Essig

3 – 4 EL Zucker

150 g Zwiebel

50 g Schmalz

2 EL Johannisbeergelee

1 Zimtstange

200 ml Rotwein



Geputzten Rotkohl in feine Streifen schneiden. Geschälte, entkernte Äpfel grob stifteln, mit Rotkohl, Zitronensaft, 6 EL Essig, einer Prise Salz, 2 EL Zucker mischen und zugedeckt im Kühlschrank über Nacht ziehen lassen.

Am nächsten Tag geschälte Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Schmalz zergehen lassen. Weiteren Zucker leicht darin karamelisieren, mit 2 EL Essig ablöschen. Zwiebelstreifen darin andünsten, Sud in den Crockeinsatz geben. Marinierten Rotkohl, Johannisbeergelee, Zimt und Rotwein dazugeben, alles gut durchrühren.

Deckel schließen und etwa viereinhalb Stunden auf Stufe HIGH garen. Vor dem Servieren Zimtstange entfernen und nochmals mit Zucker und Salz abschmecken.



CROCKPOTTIPP

Wenig Arbeit für köstlichen, selbstgemachten Rotkohl, der sich anschließend gut portionsweise einfrieren lässt.

LAUCH-RISOTTO



15 Minuten



2 – 3 Stunden | LOW



4 Portionen



3,5 Liter



200 g geputzter, in Ringe geschnittener Lauch

1 EL Butter

1 EL Olivenöl

1 zerdrückte

Knoblauchzehe

Pfeffer (frisch gemahlen)

180 g Arborio-Reis

100 ml Wein

550 ml Brühe (Gemüse-,

Hühnerbrühe oder aus

Instantbrühe)

100 g geriebener

Parmesan

Gehackte Petersilie

Butter und Öl in einem großen Topf schmelzen, den Lauch darin zwei Minuten dünsten. Reis und Knoblauchzehe hinzugeben und weiter anschwitzen, bis der Reis etwas glasig wird. Pfeffer darüber mahlen, Wein angießen und kurz einkochen lassen. Brühe dazu geben, alles durchrühren und in den Keramikeinsatz des Slowcookers geben. (Wer mag, kann gleich noch Pesto-Fischfilets daraufgeben!)

Deckel schließen und auf Stufe LOW zwei bis drei Stunden garen, nach zwei Stunden den Garzustand des Reises prüfen. Ist der richtig (noch etwas bissfest), den Parmesan und die Petersilie unterheben, sofort servieren.



CROCKPOTTIPP

Dieses Rezept funktioniert mit doppelter Menge im kleinen Slowcooker nicht gut, da die unterste Reisschicht durch das Gewicht der Zutaten darüber leicht matschig wird. Benutzen Sie besser einen großen und kochen

Sie das Risotto eine bis eineinhalb Stunden auf Stufe HIGH. Schauen Sie öfter nach dem Garzustand!



Dunkler Grundfond	182
Gemüsefond.....	184
Marinara-Tomatensauce.....	186
Geflügel-Fond	188
Ragu al Bolognese	189





SOSSEN UND FONDS

„Testköchin“ Ulrike bringt es auf den Punkt: „Klar, Brühe kocht von allein, aber diese so ganz unbeaufsichtigt auf dem (Gas)Herd vor sich hin köcheln zu lassen, traue ich mich dann doch nicht. Wenn Frau also eine Brühe braucht, aber eigentlich überhaupt keine Zeit hat, schlägt die Stunde des Slowcookers. Den kann man wirklich unbeaufsichtigt lassen!“ Abgesehen

davon, dass hausgemacht besser schmeckt: Köstliche Fonds selbst zu produzieren spart eine Menge Geld, denn Sie kaufen günstige Fleischabschnitte statt teurer Gläser. Zudem schlägt der Stromverbrauch für sieben Stunden Schmurgeln (1,57 KWh) mit nicht einmal 35 Cent zu Buche, hat Jutta ausgerechnet.



DUNKLER GRUNDFOND Jutta



20 Minuten



7 Stunden | AUTOMATIC
Ankochen auf HIGH,
Absenkung auf LOW



12 Gläser zu je 230 ml



6,5 Liter



1 1/2 kg Knochen und
Parüren vom Rind, Lamm,
Schwein oder Wild
Butterschmalz
3 l Wasser
1 TL Salz
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen (nach
Geschmack)
1 EL Tomatenmark
1 kleine Stange Porree
1 Tomate
1 Paprikaschote
3 Stangen Stauden-
sellerie
1/8 Knolle Sellerie
1 Möhre
6 schwarze Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt
1 Pimentkorn

Gemüse putzen, säubern und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel achteln. Wasser in den 6,5l-Crockpot geben. Salz, Pfefferkörner, Lorbeerblatt, Pimentkorn und Gemüse, außer Zwiebel, zufügen. Crockpot auf Stufe AUTOMATIK anstellen (oder zunächst eine Stunde auf HIGH, danach auf LOW herunter regeln).

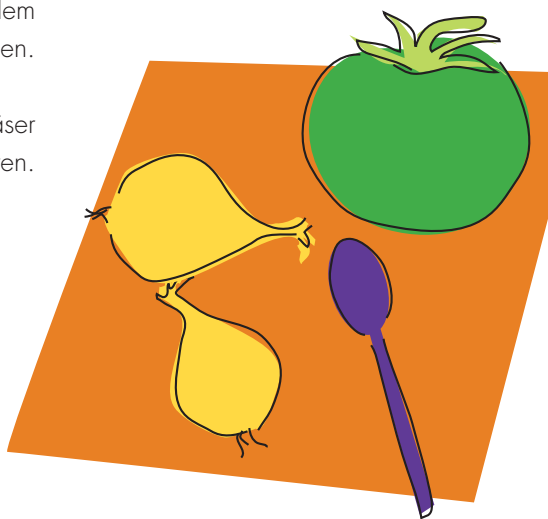
Wenig Butterschmalz in einem großen Topf sehr heiß werden lassen. Fleisch und Knochen zufügen und scharf anbraten. Zwiebel achteln und zusammen mit Knoblauchzehen und Tomatenmark mitrösten. Mit einem Schuss Wasser ablöschen. Alles in den Crockpot befördern und gut umrühren. Insgesamt 7 Stunden garen.



Die Knochen und Fleischstücke aus der Brühe nehmen und nach dem Erkalten das Fleisch von den Knochen pulen, anderweitig verwenden. Brühe auf ein Sieb gießen, um die groben Teile zu entfernen.

Flüssigkeit nochmals filtrieren, am besten durch ein Küchentuch. Falls die Brühe zu fettig ist, entweder ein entsprechendes Kännchen benutzen, um das Fett zu entfernen oder den Fond in den Kühlschrank stellen und nach dem Erkalten das Fett abnehmen.

Fond entweder heiß in Gläser einkochen oder einfrieren.



CROCKPOTTIPP

„Im Prinzip ist dies ein Grundrezept für alle dunklen Fonds. Knoblauch würde ich aber nur beim Lammfond verwenden. Der Fond war nach dem Abkühlen ein wenig ausgeflockt. Wahrscheinlich wäre es besser gewesen, den Fond vor dem Filtrieren und Abfüllen ordentlich aufzukochen.“ *Jutta*

GEMÜSEFOND Ulrike



15 Minuten



8 Stunden | LOW



2 Liter



3,5 Liter



- 1 in dicke Scheiben geschnittene Zwiebel
- 1 Bund gewürfeltes Suppengrün
- 1 Bund grob gehackte Petersilie
- 1 mittelgroße, gewürfelte Kartoffel (mit Schale)
- 3 zerstoßene Knoblauchzehen (mit Schale)
- 1 EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer
- 4 getrocknete Steinpilze (in 250 ml heißem Wasser eingeweicht)
- 2 Lorbeerblätter
- 1/2 TL schwarze, ganze Pfefferkörner
- 1 EL Sojasauce (optional)
- 1 3/4 L Wasser



Den Backofen auf 230 °C vorheizen. Die Zwiebel, das Suppengrün bis auf den Liebstöckel, Kartoffel und Knoblauch auf ein gefettetes Backblech geben. Mit Öl beträufeln und mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse etwa 30 Minuten rösten, bis es leicht gebräunt ist.

Das angeröstete Gemüse in den Slowcooker geben, Petersilie, die Steinpilze, das durchgeseihte Pilzeinweichwasser sowie Lorbeerblätter, Pfefferkörner, 1 TL Salz und das restliche Wasser zufügen. Den Deckel aufsetzen und etwa 8 Stunden auf LOW kochen.

Die Brühe leicht abkühlen lassen und durch ein feinmaschiges Sieb in einen Topf abseihen. Sofort nutzen oder noch einmal aufgekocht heiß in Flaschen abfüllen.



CROCKPOTTIPP

„Dieses Rezept ergibt eine wohl-schmeckende, kräftige Brühe, deren dunklere Farbe durch das Anrösten des Gemüses herrührt. Man kann die Brühe einfrieren, ich fülle sie meist heiß in Flaschen um. Beim Abkühlen entsteht ein Vakuum, so hält die Brühe recht lange. Genaue Haltbarkeitsstudien habe ich allerdings nicht gemacht, da mein Vorrat spätestens nach 8 Wochen aufgebraucht ist.“ *Ulrike*

MARINARA-TOMATENSAUCE Ulrike



5 Minuten



4 – 5 Stunden | LOW



6 – 8 Portionen



3,5 Liter



80 ml Olivenöl (oder
halb Olivenöl und halb
Butter)

1 mittelgroße, fein
gehackte Zwiebel

1 gehackte
Knoblauchzehe

2 Dosen Tomaten in
eigenem Saft (je 800 ml)
Oder

1,35 kg reife Eiertomaten
(Samen entfernt und in
grobe Stücke geschnitten)

90 g Tomatenmark

1 Prise Zucker

Salz (nach Geschmack)
und Pfeffer (schwarz,
frisch gemahlen)

2 TL Oregano



Die Zwiebeln und Knoblauch in
einer Pfanne in 3 EL Olivenöl ca.

5 Minuten anschwitzen, bis sie
weich geworden sind. In den
Keramikeinsatz des Slowcookers
geben, das restliche Olivenöl, die
Tomaten, Tomatenmark, Oregano
und Zucker zufügen und durch-
rühren. Den Deckel aufsetzen auf
Stufe LOW für 4 to 5 Stunden
garen.

Mit Salz und Pfeffer abschme-
cken. Die Sauce mit einem
Pürierstab fein zerkleinern. Bei der
Verwendung von frischen Tomaten
die Sauce durch ein feines Sieb
passieren, damit die Tomaten-
schale entfernt wird. Die Sauce
mit Pasta sofort servieren. Die
Sauce hält sich im Kühlschrank
etwa 1 Woche, tiefgefroren etwa
2 Monate.



CROCKPOTTIPP

„Für Nudeln mit wirklich lecker schmeckender Tomatensauce nimmt Frau entweder ein Fertigprodukt, um auf die schnelle ein Pastagericht zu servieren, oder läßt den Crocky kochen. Echt eine super Sauce, kaum zu glauben, wie das lange Kochen den Tomatengeschmack intensiviert!“

Ulrike

GEFLÜGEL-FOND Jutta



20 Minuten



7 Stunden AUTOMATIC
Ankochen auf HIGH,
Absenkung auf LOW



1 1/2 kg Geflügel-
kleinteile (Knochen,
Fleischreste)
3 L Wasser
1 TL Salz
1 große Zwiebel
1 kleine Stange Porree
1 Tomate
1 Paprikaschote
3 Stangen Staudensellerie
1/8 Knolle Sellerie
1 Möhre
6 schwarze Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt
1 Pimentkorn



15 Gläser à 230 ml



6,5 Liter



Gemüse putzen, säubern und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel achteln. Alle Zutaten in den 6,5-Liter Crockpot geben und die AUTOMATIK-Stufe einstellen. Insgesamt 7 Stunden garen.

Die Knochen aus der Brühe nehmen und nach dem Erkalten das Fleisch von den Knochen pulen. Als Suppeneinlage oder für Fleischsalat usw. verwenden.

Brühe auf ein Sieb gießen, um die groben Teile zu entfernen. Flüssigkeit nochmals filtrieren, am besten durch ein Küchentuch, gegebenenfalls entfetten.

Flüssigkeit in einem Topf aufkochen und so heiß wie möglich in gut gespülte Gläser mit Schraubdeckel füllen. Für 10 Minuten

Gläser auf den Kopf stellen, danach umdrehen und erkalten lassen. Man kann den Fond auch in Eiswürfelbeutel füllen, einfrieren und nach Bedarf verwenden.

Ulrike **RAGU AL BOLOGNESE**

15 Minuten



6 Portionen



6 Stunden | LOW



3,5 Liter



Die Zwiebel schälen, die Karotte schaben, den Sellerie putzen, mit dem Speck zusammen ganz fein hacken und gut unter das Fleisch rühren. In einer Pfanne die Butter langsam erhitzen, das Fleisch anrösten, bis es die Farbe verloren hat, dann mit Rotwein aufgießen und fleißig rühren, bis dieser verdampft ist.

Alles in den Keramikeinsatz des Slowcookers geben. Restliche Zutaten – bis auf die Milch – zufügen und gut durchmischen. Deckel aufsetzen und auf Stufe LOW sechs Stunden kochen lassen. Bei Bedarf mit etwas Milch verdünnen.

2 Zwiebeln
2 Möhren
100 g Speck
2 Stangen Bleichsellerie
1 kg gemischtes Hackfleisch
100 g Butter
250 ml Rotwein
400 ml Fleischbrühe
780 g passierte Tomaten
400 g stückige Tomaten
100 g Tomatenmark
Salz und Pfeffer
Oregano
Thymian
Milch (nach Bedarf)

**CROCKPOT TIPPS**

GEFLÜGEL-FOND „Ich habe die Gläser mit kaltem Fond gefüllt und auf ein Rost in den auf 180 °C aufgeheizten Ofen gestellt, dann ausgestellt und die Gläser über Nacht im Ofen belassen. Ob und wie lange sich die Gläser halten, kann ich zur Zeit noch nicht sagen. Die sicherste Methode ist wahrscheinlich die des Einfrierens.“ *Jutta*

RAGU AL BOLOGNESE Die „Standard“-Bolognese gewinnt durch die Zubereitung im Slowcooker wirklich enorm. Wenn Sie einen großen Slowcooler besitzen, stellen Sie gleich die doppelte Menge her, bereiten Sie Lasagne zu oder frieren Sie Reste ein.



Dampfnudeln	192
Brotauflauf mit Äpfeln	194
Marsala Pfirsiche mit Himbeeren	196
Frucht-Crumble	198
Birnen mit Ahornsirup	200
Pots du Creme au Chocolat.....	202
Creme Caramel	204

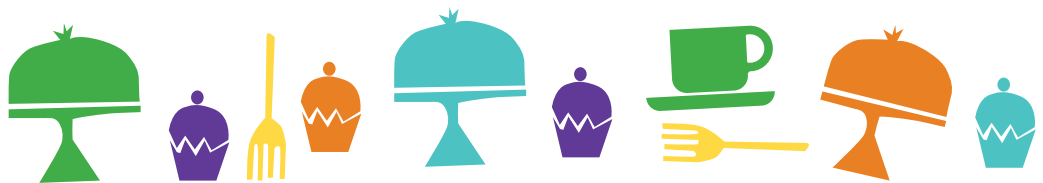




DESSERTS

Nachtsch aus dem Slowcooker? Ja, auch das geht – wenn Sie unter Dessert nicht ausschließlich eine sahnige Creme verstehen. Der Crocky dämpft empfindliche Speisen wie Flan oder Pots du Creme, gart Mehlspeisen,

süße Aufläufe oder Früchte in Sud. Alles ganz schön mächtig – aber genau das Richtige, wenn es zum Mittagessen nur die aufgewärmte Suppe von gestern gab!



DAMPFNUDELN



20 Minuten (ohne Ruhezeit)



2 – 3 Stunden | HIGH und LOW



12 Stück



6,5 Liter



Teig:

500 g Mehl
1 Würfel Hefe
75 g Zucker
200 ml lauwarme Milch
1 Pkg Vanillezucker
50 g geschmolzene Butter
1 Ei
1/4 TL Salz

Vanillemilch:

200 ml Milch
50 g Butter
2 Pkg Vanillezucker

Die Zutaten für die Vanillemilch in den Crocky geben und auf Stufe LOW warm werden lassen, bis die Butter geschmolzen ist. Hefe in der lauwarmen Milch auflösen, mit Mehl, Zucker, Butter, dem Ei, Vanillezucker und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Eine Viertelstunde zugedeckt ruhen lassen.

Aus dem Teig 12 – 15 Dampfnudeln formen, in die warme Milch im Crocky legen, Deckel auflegen. 45 Minuten auf HIGH, dann weitere 75 Minuten auf LOW garen. Noch warm mit Vanillesauce und Früchtekompott servieren.

WICHTIG: Gegen Ende Garzustand kontrollieren – vor allem bei Crockys, die gerne heißer werden! Deckel aber zwischendurch keinesfalls öffnen, dann fallen die Dampfnudeln zusammen.



CROCKPOTTIPP

„Die Dampfnudeln gestern waren wirklich klasse. Ich verwende immer frischgemahlenes Dinkelmehl und dadurch werden manche Dinge im Backofen eher trocken. Ganz anders im Crockpot, keine ausgetrocknete Oberfläche auch ohne viel Butter; richtig locker und lecker.“ *Maria*

BROTAUFLAUF MIT ÄPFELN



20 Minuten



2,5 – 3 Stunden | HIGH



6 Portionen



3,5 Liter



30 g gehackte Walnüsse
250 g Weißbrot
(Hefezopf, Brötchen) vom
Vortag
2 kleine geschälte Äpfel
(in Schnitzen)
200 ml Sahne
300 ml Milch
4 Eier
60 g brauner Zucker
1 Prise Zimt
25 g geschmolzene
Butter

Den Einsatz des Slowcookers mit Butter oder Margarine leicht ausfetten. Das Brot würfeln, mit den Apfelschnitzen und Nüssen vermengen und in den Keramikeinsatz geben. Sahne, Milch, Eier, Zucker und Zimt verquirlen und über das Brot gießen. Die oberen Würfel gut herunterdrücken, damit auch die Flüssigkeit aufsaugen.

Die flüssige Butter auf die Masse träufeln und den Deckel aufsetzen. Etwa 2,5 bis 3 Stunden auf HIGH (LOW ist nicht zu empfehlen) garen, bis die Eiernmilch gestockt ist und die Äpfel weich sind.



CROCKPOTTIPP

Dieser Auflauf ist eine hervorragende Resteverwertung, wenn Sie Brot oder Brötchen übrig haben. Servieren Sie ihn lauwarm mit etwas Schlagsahne, Vanilleeis oder Vanillesauce.

MARSALA PFIRSICHE MIT HIMBEEREN



5 Minuten



1 Stunde | HIGH, 2,5 Stunden | LOW



6 Portionen



6,5 Liter



6 Pfirsiche
150 ml Wasser
150 ml Marsala
2 EL Zucker
1 Zimtstange
1 Vanilleschote
250 g Himbeeren
250 g Mascarpone

Pfirsiche halbieren, in den Crockpot legen, Zimtstange und aufgeschnittene Vanilleschote dazu geben. Marsala, Wasser und Zucker aufkochen (Mikrowelle), über die Früchte gießen. Bei LOW gut 2,5 Stunden garen oder bei HIGH eine Stunde.

Früchte in eine Schüssel geben, Vanilleschote und Zimtstange entfernen. Saft in ein Töpfchen geben und sirupartig einkochen, wieder über die Früchte schütten. Mit Plastikfolie abdecken und im Kühlschrank (über Nacht) gut kühlen.

Zum Servieren jeweils zwei Fruchthälften und Sirup auf einen Teller geben. Einen Klecks glattgerührte Mascarpone dazugeben und einige frische Himbeeren.



CROCKPOTTIPP

Sieht beeindruckend aus und ist superleicht herzustellen! Wenn Ihnen das Einkochen zuviel Arbeit ist, dicken Sie den Sud mit etwas angerührter Speisestärke an.

FRUCHT-CRUMBLE



20 Minuten



30 Minuten | HIGH plus ca. 3 Stunden | LOW



4 – 6 Portionen



3,5 Liter



600 g Obst (Äpfel,
Birnen, Pfirsiche,
Kirschen, Pflaumen,
Beeren)

50 – 75 g Zucker (je
nach Obstsorten)

1 EL Speisestärke

1 TL Zitronensaft

Für die Streuselschicht:

50 g Haferflocken

75 g Mehl

50 g zerlassene Butter

100 g brauner Zucker

1 Prise Salz

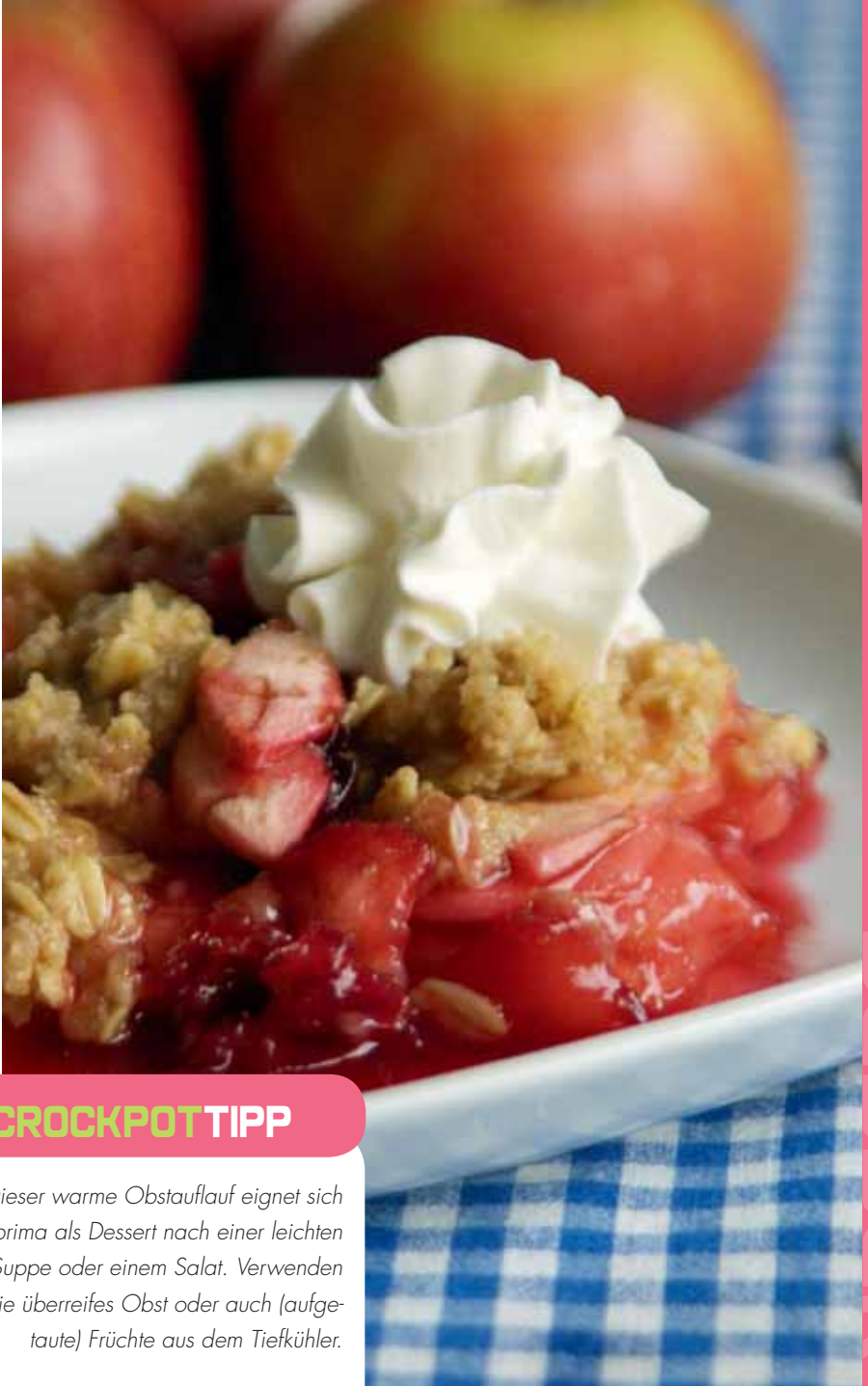
Prise Zimt

Obst putzen, in feine Schnitze schneiden. Mit dem Zucker, Zitronensaft und der Speisestärke mischen und in den Einsatz des Crockpots geben. 30 Minuten auf Stufe HIGH garen.

In der Zwischenzeit die Zutaten für das Topping zu Streuseln verarbeiten. Auf das vorgegarte Obst krümeln, dabei einen Rand von einem Zentimeter frei lassen, damit die Streusel dort nicht anbrennen können. Deckel aufsetzen und auf Stufe LOW 2,5 bis 3,5 Stunden (je nach Obstsorte) garen, bis das Obst weich ist.

Crumble zehn Minuten bei geöffnetem Topf stehen lassen.

Löffelweise entnehmen und lauwarm mit Schlagsahne oder etwas Vanilleeis servieren.



CROCKPOTTIPP

Dieser warme Obstaufbau eignet sich prima als Dessert nach einer leichten Suppe oder einem Salat. Verwenden Sie überreifes Obst oder auch (aufgetaute) Früchte aus dem Tiefkühler.

BIRNEN MIT AHORNSIRUP



10 Minuten



2 – 2,5 Stunden | HIGH



8 Portionen



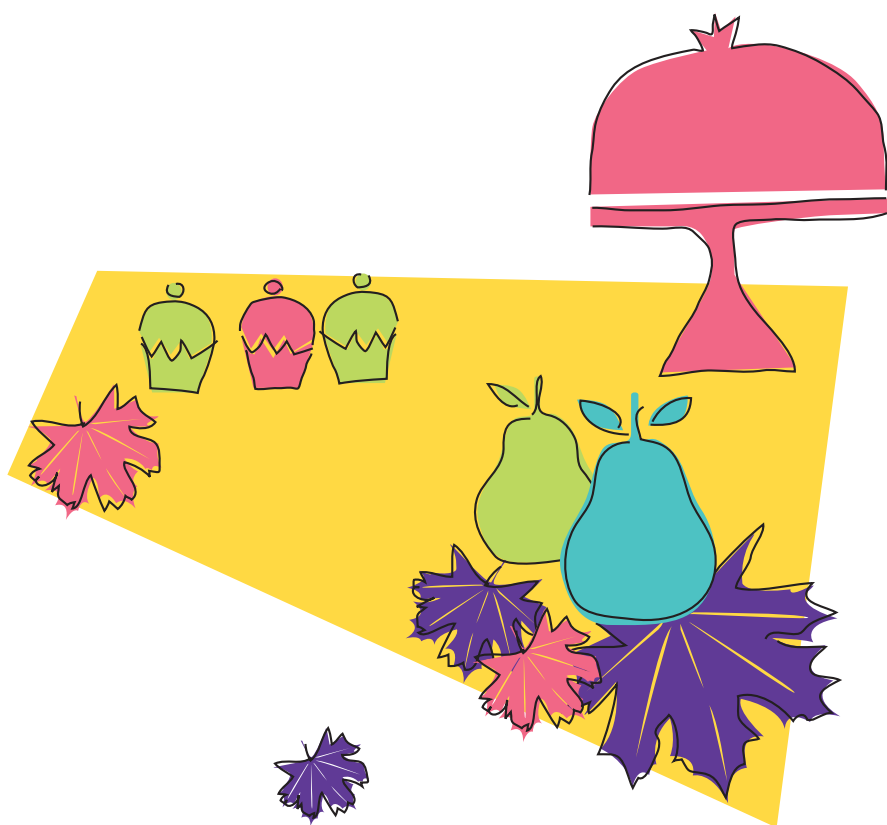
6,5 Liter



8 Birnen
100 g brauner Zucker
75 ml Ahornsirup
6 EL Orangensaft
1 EL Zitronensaft
1/2 TL Orange-Back
(oder geriebene
Orangenschale)
1 Prise gemahlener
Ingwer
etwas Speisestärke



Birnen schälen und Kerngehäuse ausstechen, ansonsten ganz lassen. Die Früchte nebeneinander in den Slowcooker stellen. Zucker, Gewürze, Ahornsirup und Orangensaft verrühren und über die Birnen geben. Auf der Stufe HIGH etwa zwei bis zweieinhalb Stunden garen. Birnen herausnehmen. Soße mit etwas Speisestärke andicken – oder in einem kleineren Topf bei großer Hitze etwas einkochen lassen.



CROCKPOTTIPP

Servieren Sie die Birnen mit einer Kugel Vanilleeis, einem Klecks Sahne und einer Gebäckstange – das macht auch optisch viel her.

POTS DU CREME AU CHOCOLAT



20 Minuten



3 Stunden | LOW



8 Portionen



6,5 Liter



200 ml Sahne

400 ml Milch

200 g Bitterschokolade

2 ganze Eier

2 Eigelb

50 g Zucker

1 Prise Zimt

Zum Garnieren:

200 ml Sahne

4 EL Baileys

1 Prise Zucker

Schokoraspel

Sahne und Milch in einem Topf bis fast zum Kochen erhitzen. Die Schokolade hineinbröckeln und durchrühren, bis sie sich aufgelöst hat. Eier, Eigelb und Zucker mit einem Schneebesen verrühren (nicht schaumig schlagen), die heiße Schokoladenmilch dazugeben und alles gründlich verrühren.

Die Schokomasse durch ein Sieb in acht feuerfeste Formen gießen.

Jedes Förmchen mit einem Stück Alufolie verschließen und in den Slowcooker setzen. Heißes, fast kochendes Wasser angießen, so dass die Formen zur Hälfte im Wasser stehen. Deckel aufsetzen, drei Stunden bei LOW garen. Die Schokomousse sollte jetzt nicht mehr flüssig sein, sondern fest oder zumindest nur in der Mitte etwas „wabbelig“.

Die einzelnen Behälter vorsichtig aus dem Crockpot nehmen und auf Zimmertemperatur kommen lassen.

Dann einige Stunden (oder über Nacht bzw. einen Tag) in den Kühlschrank stellen. Zum Servieren Sahne schlagen, mit Baileys (oder Kahlua) verrühren und jeweils einen Klecks auf die Gläser geben.

Mit Schokoraspeln verzieren.



CROCKPOTTIPP

Diese schokoladig-cremigen „Sahnetöpfchen“ sind ein spektakuläres Dessert, das sich gut vorbereiten lässt. Falls Sie keine feuerfesten Formen haben. Stabile Kaffeetassen oder Gläser halten die Prozedur auch aus.

CREME CARAMEL



20 Minuten



2 – 2,5 Stunden | HIGH



8 Portionen



6,5 Liter



150 g Zucker
200 ml Sahne
400 ml Milch
1 Vanilleschote
50 g Zucker
4 Eier

8 feuerfeste Förmchen oder Tassen leicht ausfetten und beiseite stellen. 150 g Zucker in einem schweren Topf erhitzen. Wenn er am Rande zu schmelzen beginnt, durchrühren und weiter erhitzen, bis er flüssig und hellbraun ist. In die Förmchen verteilen (jeweils etwa ein Teelöffel).

Eier in einer Schüssel mit dem restlichen Zucker verschlagen. Sahne und Milch mit der aufgeschlitzten Vanilleschote in einem Topf bis fast zum Kochen erhitzen. Die Vanilleschote herausfischen und die heiße Milch zu den Eiern rühren. Die Eiermilch vorsichtig auf das Karamel in die Förmchen gießen, in den Keramikeinsatz des Slowcookers stellen. Soviel heißes Wasser zugießen, bis die Förmchen 3/4 im Wasser stehen.

Deckel aufsetzen und auf Stufe HIGH zwei bis zweieinhalb Stunden stocken lassen, die Masse muss auch in der Mitte fest sein.

Förmchen herausnehmen und gründlich durchkühlen, am besten über Nacht im Kühlschrank. Stürzen und mit frischen Früchten servieren.



CROCKPOTTIPP

Dieses Rezept ist für einen großen Slowcooker (und acht Förmchen bzw. Tassen) berechnet. Bei einem kleinen verwendet man 4 Förmchen und die halbe Menge. Wenn sich der Flan nicht gut stürzen lässt, mit dem Messer um den Rand fahren und etwas lösen.



LESERTIPP



„Ich habe auch schon Brotteig in den eingeeölten Crockyeinsatz gelegt, eine halbe Stunde auf LOW geschaltet und ihn gehen lassen. Funktioniert prima!“

JUTTA

Möhrenkuchen 208

Bananen-Schoko-Kuchen 210

Limetten-Pudding-Kuchen 212

Honig-Mandel-Knuspermüsli 214

Cranberry-Knuspermüsli mit Ahornsirup 216

Milchreis 218

Haferbrei mit Rosinen 220

Pflaumenmus 222

Orangenmarmelade 224

Apple Butter 225

Kirsch-Chutney 226

Cranberry-Chutney 227

Hot-Dog-Relish 228

Glühweinpunsch 229





CROCKY SPEZIAL

Marmelade, Breie, Müsli, Kuchen

Suppen und Schmorgerichte sind die typischen Slowcooker-Gerichte. Aber der Crockpot kann mehr: Ich habe ihn schon als Wasserbad für Schoko-Flans verwendet, Knuspermüsli geröstet und Dampfnudeln gegart. Selbst Kuchenbacken funktioniert! Und wenn Sie sich jetzt fragen, wo der Vorteil liegt, wenn die Garzeit keine 30 Minuten, sondern zwei, drei oder sogar vier Stunden dauert?

Nun, in dieser Zeit müssen Sie kein einziges mal nach dem Gericht sehen oder Sorge haben, dass etwas anbrennt. Oder Sie halten Backofen beziehungsweise Herd frei für andere Gerichte. Oder Sie haben im Campmobil keinen Backofen, aber stattdessen den Crocky mitgenommen. Oder Sie möchten gleich eine große Menge zubereiten. Oder, oder, oder...



MÖHRENKUCHEN



15 Minuten



2 – 2,5 Stunden | HIGH



12 Stück



3,5 Liter (ausschließlich)



250 g Mehl

1 Prise Salz

Zimt

Muskatnuss

je 1/2 TL Backpulver und Natron

75 ml Ananassaft (oder Buttermilch)

2 Eier

125 ml Öl

100 g brauner Zucker

150 g fein geraspelte

Möhren

50 g gehackte Ananas (Dose)

Für das Frosting:

100 g Puderzucker

100 g Frischkäse



Den Boden des Keramikeinsatzes mit Backpapier auslegen, den Rand des Topfes einige Zentimeter hoch mit etwas Margarine ausfetten. Die trockenen Teigzutaten von Mehl bis Natron in einer Schüssel vermischen. In einer zweiten Schüssel Saft, Eier, Öl und Zucker verschlagen, Möhren und Ananas unterrühren. Danach das Mehl untermischen, bis sich ein glatter Teig ergibt. Teig in den Keramikeinsatz füllen und glatt streichen, Deckel aufsetzen.

Auf Stufe HIGH 2 1/4 bis 2,5 Stunden garen. Mit einem Stäbchen testen, ob in der Mitte kein klebriger Teig mehr hängt, sonst Garzeit etwas verlängern. Nach Garzeitende Deckel abnehmen und den Kuchen im offenen Topf auskühlen lassen, dann mit Hilfe eines Pfannenwenders etc. entnehmen oder stürzen.

Für das Frosting Frischkäse und Puderzucker verrühren, auf den erkalteten Kuchen streichen. Mit Ananasstücken garnieren.



CROCKPOTTIPP

Dieser zimtwürzige Kuchen ist supersaftig und bleibt lange frisch. Wer keine Ananas mag, kann auch gehackte Walnüsse hinzufügen.

BANANEN-SCHOKO-KUCHEN



15 Minuten



2 – 2,5 Stunden | HIGH



12 Stück



3,5 Liter (ausschließlich)



220 g Mehl

1 Prise Salz

Je 1/2 TL Natron und

Backpulver

50 g gehackte

Zartbitter-Schokolade

50 g gehackte Walnüsse

75 g Butter

100 g Zucker

2 Eier

2 überreife, zerdrückte

Bananen



Den Boden des Keramikeinsatzes mit Backpapier auslegen, den Rand des Topfes einige Zentimeter hoch mit etwas Margarine ausfetten.

Die trockenen Teigzutaten von Mehl bis Walnüsse in einer Schüssel vermischen. In einer zweiten Schüssel Butter und Zucker sehr schaumig rühren, anschließend die Eier gründlich unterarbeiten, zuletzt das Bananenmus einrühren. Danach die Mehlmischung untermischen, bis sich ein glatter Teig ergibt. Teig in den Keramikeinsatz füllen und glatt streichen, Deckel aufsetzen.

Auf Stufe HIGH 2 bis 2,5 Stunden garen. Mit einem Stäbchen testen, ob in der Mitte kein klebriger Teig mehr anhängt, sonst Garzeit etwas verlängern. Nach Garzeitende Deckel abnehmen und den Kuchen im offenen Topf auskühlen lassen, dann mit Hilfe eines Pfannenwenders etc. entnehmen oder stürzen. Entweder mit Puderzucker bestäuben oder mit Kuvertüre überziehen.



CROCKPOTTIPP

Dieses Rezept ist eine prima Resteverwertung für unansehnlich gewordene Bananen. Allerdings funktioniert es nur mit einem kleinen 3,5l-Slowcooker, nicht im großen Topf – auch nicht bei doppelter Menge.

LIMETTEN-PUDDING-KUCHEN



15 Minuten (ohne Einkochen)



gut 2 Stunden | HIGH



4 Portionen



3,5 Liter



2 Eier

1 Prise Salz

100 g Milch

75 g Sahne

85 ml frisch gepresster

Limettensaft (auf 60 ml
einkochen)

25 g Vanillezucker

(selbst hergestellt)

50 – 100 g Zucker

(nach Geschmack)

25 g Mehl

1 TL fein geriebene

Limettenschale



Ramequinförmchen (oder stabile Tassen) fetten. Limettensaft mit Vanillezucker etwas einkochen, abkühlen. Eiweiß mit Salz zu steifem Schnee schlagen. Eigelbe cremig rühren. Milch, Sahne und Limettensaft zugeben und gut verrühren. Mehl mit Zucker und Limettenschale einrühren, dann vorsichtig den Eischnee untermengen.

Die ziemlich flüssige Masse in die Förmchen füllen, in den Keramikeinsatz des Slowcookers stellen.

Soviel sehr heißes Wasser angießen, dass die Förmchen etwa zur Hälfte im Wasser stehen. Auf

Stufe HIGH etwa zwei Stunden garen, bis die Kuchenmasse oben auf fest ist. Förmchen aus dem Wasser nehmen und vor dem Stürzen völlig auskühlen lassen, damit sich der Pudding setzen kann.

Mit einem Klecks Sahne und frischem Obst servieren.



CROCKPOTTIPP

Dieser warme Obstauflauf eignet sich prima als Dessert nach einer leichten Suppe oder einem Salat. Verwenden Sie überreifes Obst oder auch (aufgetaute) Früchte aus dem Tiefkühler.

HONIG-MANDEL-KNUSPERMÜSLI



10 Minuten



2 – 3 Stunden | HIGH



16 Portionen



3,5 Liter



Trockene Zutaten:

500 g kernige Haferflocken (nicht Instant oder zart)

100 g Mandelblättchen

100 g Kokosraspeln

150 g grob gehackte Wal- oder Pecannüsse

Feuchte Zutaten:

100 ml flüssiger Honig

100 g brauner Zucker

100 ml Sonnenblumenöl

75 ml Wasser

1 TL Zimt

1/4 TL Salz

Sonstige Zutaten:

250 g Rosinen

25 g Weizenkleie



Die trockenen Zutaten im Crockpot-Einsatz vermischen. Feuchte

Zutaten in eine Schüssel oder einen Topf geben und auf dem Herd oder in der Mikrowelle bis zum Siedepunkt erhitzen. Über die Flocken geben und gründlich durchrühren, so dass alles befeuchtet ist.

Crockpot auf HIGH stellen, Deckel etwas schräg aufsetzen, so dass noch Feuchtigkeit entweichen kann. Zwei bis drei Stunden garen, dabei alle halbe Stunde gut durchrühren.

Bitte beachten: Gerade zum Ende der Garzeit häufiger rühren, alle 15 Minuten. Das Müsli ist fertig, wenn die Mandelblättchen und die Nüsse leicht gebräunt sind. Die Masse wird nicht im Slowcooker knusprig, sondern erst später beim Auskühlen!

Rosinen oder andere Trockenfrüchte sowie Weizenkleie erst nach dem vollständigen Erkalten untermischen. In luftdicht schließenden Behältern aufbewahren.

Schmeckt mit Milch zum Frühstück, aber auch über Eis und Joghurt!



CROCKPOTTIPP

Ich finde diese Zubereitungsart super-bequem, aber ich arbeite auch im Home-Office. Ulrike sagt dagegen: „Mit Backofen dauert das nur 30 Minuten mit 3x umrühren. Das würde ich bevorzugen – denn etwas knuspriger wird es auch.“

CRANBERRY-KNUSPERMÜSLI MIT AHORNSIRUP



10 Minuten



2 Stunden | HIGH plus
2 – 4 Stunden | LOW



16 Portionen



3,5 Liter



Flüssige Zutaten:

50 g brauner Zucker
100 ml Wasser
50 ml Sonnenblumenöl
150 ml Ahornsirup

Trockene Zutaten:

500 g kernige
Haferflocken
125 g geschälte
Sonnenblumenkerne
60 g geschälte
Kürbiskerne

Zusätzlich:

200 g getrocknete
Cranberries
100 g getrocknete,
gewürfelte Aprikosen
30 g Sesamsaat
30 g Weizenkleie



Die flüssigen Zutaten in den Slowcooker geben, mit dem Schneebesen verrühren und 30 Minuten auf HIGH erhitzen.

Trockene Zutaten vermischen, zu den feuchten Zutaten in den Crockpot geben und sehr gründlich durchrühren, so dass alles gleichmäßig befeuchtet ist. Bei geöffnetem Deckel genau 1,5 Stunden garen, dabei alle halbe Stunde durchrühren.

Topf auf LOW herunter regeln und zudecken. Weitere 2 bis 4 Stunden garen, dabei stündlich, später halbstündlich einmal durchrühren. Das Müsli ist fertig, sobald die Nüsse leicht zu bräunen beginnen. Topf ausstellen.

Trockenfrüchte, Sesam und Weizenkleie untermischen und die Masse im offenen Topf abkühlen lassen, sie wird dabei noch etwas knuspriger.

Abgekühlt in luftdicht verschließbaren Gläsern oder Dosen aufbewahren. Hält sich etwa vier Wochen.



CROCKPOTTIPP

Knuspermüsli-Rezepte sind keine Vertreter der „Topf anstellen-und-vergessen“-Gattung. Weil sich die diversen Slowcooker unterschiedlich stark aufheizen, sollten Sie Ihren Crocky im Auge behalten und zumindest beim ersten Ausprobieren des Rezeptes häufiger kontrollieren, wie schnell die Bräunung fortschreitet.

MILCHREIS



5 Minuten



2,5 – 3 Stunden | HIGH



4 – 6 Portionen



3,5 Liter



200 g Milchreis oder
Arborio-Reis
800 ml Milch
1/4 aufgeschlitzte
Vanilleschote
1 Prise Salz
2 – 3 EL Zucker



Alle Zutaten in den Keramikeinsatz des Slowcookers geben und einmal gut durchrühren. Topf auf HIGH stellen und 2,5 bis drei Stunden garen. Falls möglich, zwischendurch einmal rühren.

Milchreis mit etwas flüssiger Sahne und weiterem Zucker abschmecken. Mit Zimtucker oder Kompott servieren.

HINWEIS: Gerichte mit Milch sollte man nur in Ausnahmefällen auf Stufe LOW garen, da durch die lange Garzeit ein Säuerungsprozess in Gang gesetzt werden könnte. Damit Milch oder Sahne nicht ausflocken, diese erst ganz zum Schluss zugeben oder – wie hier – auf HIGH garen.



CROCKPOTTIPP

Wenn Sie 200 ml mehr Milch verwenden und eine Zimtstange sowie etwas ungespritzte Orangen- oder Zitronenschale hinzugeben, erhalten Sie spanischen „Arroz con leche“. Er wird kalt serviert.

HAFERBREI MIT ROSINEN



10 Minuten



6 Stunden | LOW



6 Portionen



3,5 Liter



1 L fettarme H-Milch
150 g kernige
Haferflocken
70 g brauner Zucker
1 TL Zimt
2 geschälte und fein
geraspelte Äpfel
100 g Rosinen (oder
getrocknete Cranberries
oder Sauerkirschen)

Crockpoteinsatz leicht mit Butter
ausfetten. Alle Zutaten in einer
Schüssel gründlich verrühren und
in den Einsatz geben. Auf Stufe
LOW etwa sechs Stunden garen.
Lauwarm mit frischem Obst oder
flüssiger Sahne servieren.



CROCKPOTTIPP

Möchten Sie diesen leckeren Haferbrei lauwarm zum Frühstück genießen, geht es nicht ohne Zeitschaltuhr.

Die Angabe „über Nacht auf LOW garen“ aus dem Originalrezept hat bei mir nämlich nicht funktioniert, acht Stunden haben den Brei pappig werden lassen. Sechs fand ich dagegen genau richtig.

PFLAUMENMUS



5 Minuten (ohne Entsteinen)



12 – 16 Stunden | erst LOW, dann HIGH



6 kleine Gläser



3,5 Liter



1 1/2 kg Pflaumen
500 g Einmachzucker
1 Zimtstange
40 ml Rum oder Amaretto

Die Pflaumen entsteinen und etwas klein hacken (zum Beispiel im Tupper Quick Chef). Mit dem Zucker in den Einsatz des Slowcookers geben und gut durchrühren.

Abgedeckt 12 Stunden (über Nacht) auf LOW garen. Dann Zimtstange einlegen und ohne Deckel weitere 4 bis 6 Stunden auf HIGH garen, bis die Konsistenz dick und dunkel ist. Dabei stündlich rühren. Zum Schluß den Alkohol unterziehen und heiß in Gläser füllen.



CROCKPOTTIPP

Bei diesem Rezept sollte man den Slowcooker genauer beobachten – es gibt welche, die heizen schon auf Stufe LOW eher hoch, bei HIGH würde das Mus verbrennen.

ORANGENMARMELADE Elke



15 Minuten



4 kleine Gläser



10 Stunden | LOW und HIGH



3,5 Liter



4 Bio-Orangen (oder
unbehandelte)
2 walnussgroße Stücke
Ingwerknolle
Saft 1 Zitrone
4 Tassen Wasser
4 Tassen Zucker



Orangen mit dem Sparschäler
abschälen, Schale und Ingwer
klein schneiden. Weiße Haut
außen von den Orangen ab-
schälen, ganze Orangen in der
Küchenmaschine zerkleinern. Zu-
sammen mit der Schale und den
Ingwerstücken in den Crockpot
geben, Zitronensaft und Wasser
zugießen, umrühren, schließen.

2 Stunden auf Stufe HIGH garen,
dann erst den Zucker zugeben,
gut umrühren, wieder verschlie-
ßen. Weitere 6 Stunden auf Stufe
LOW garen, dabei alle zwei
Stunden umrühren. Danach noch
mindestens 2 Stunden offen auf
HIGH kochen lassen, bis sich
eine sirupartige Konsistenz ergibt.

In heiß ausgespülte Twist-Off-
Gläser füllen, Gläser verschließen
und fünf Minuten auf dem Kopf
stehend abkühlen lassen.

Günter **APPLE BUTTER**

15 Minuten



6 Portionen



8–10 Stunden | LOW



3,5 Liter



Den Crockpot mit Äpfeln füllen. Die Gewürze mit Zucker mischen, auf die Äpfel geben und gut vermischen, mit Apfelsaft oder Cidre angießen. Acht bis zehn Stunden auf LOW kochen lassen. Ist die Apple Butter danach zu flüssig, Deckel absetzen und auf Stufe HIGH etwas einkochen lassen.

1 1/2 kg aromatische, geschälte und entkernte Äpfel (in Scheiben)
 400 g Zucker
 2 TL Zimt
 1/2 TL Muskat
 1/4 TL Piment
 1/4 TL gemahlene Nelken
 1 Prise Salz
 200 ml Apfelsaft oder Cidre

**CROCKPOTTIPP**

ORANGENMARMELADE „Die Marmelade ist ziemlich dunkel geworden, goldbraun, und schmeckt genau so, wie ich die echte englische Orangen-Marmelade liebe – bittersüß. Da ich aber einen Thermomix besitze, werde ich Konfitüre wohl lieber darin zubereiten. Wenn man etwas Besonderes haben möchte, z. B. um es zu verschenken, ist diese Art der Zubereitung genau richtig – dann aber gleich die doppelte Menge im großen Crockpot.“

Elke

APPLE BUTTER Apple Butter ist die würzige us-amerikanische Version von Apfelmus. Das Gericht ist beliebt als Beilage zu Schweinefleischgerichten oder fritiertem Hühnchen, schmeckt aber auch „auf gut deutsch“ zu Pfannkuchen!

KIRSCH-CHUTNEY

Günter



10 Minuten
(ohne Kirschkernen)



4 Stunden | LOW



12 Portionen



3,5 Liter



1 kg Süßkirschen
500 g Zucker
2 Zwiebeln
100 ml Weinessig
1 EL Senfkörner
1 EL Koriandersamen
2 EL gehackter Ingwer
1 TL gemahlener
Rosmarin
Salz und Pfeffer



Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Kirschen entsteinen mit 3 bis 4 EL Zucker eine Stunde ziehen lassen. Alle Zutaten dann 4 Stunden auf LOW garen lassen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, heiß in Gläser füllen. Passt gut zu gegrilltem Schweinehals und zu Camembert.

CROCKPOTTIPP

„Ich habe auch schon Pflaumen, Brombeeren, Trauben, Cranberries, Heidelbeeren so oder als Marmelade zubereitet. Die Vorgehensweise war immer gleich – auf LOW 4 Stunden geschmurgelt, denn dann waren wir wieder zu Hause! Dann nur noch Abfüllen und fertig... Zur Haltbarkeit kann ich leider keine Angaben machen, denn ,es is nix mer doooo!!!!“



CRANBERRY-CHUTNEY



10 Minuten



4 Stunden | LOW



12 Portionen



3,5 Liter



Die Cranberries waschen und abtropfen lassen. Die Äpfel schälen das Kernhaus entfernen und in Scheiben hobeln. Die Orangen filetieren, den Saft mit auffangen. Alles zusammen mit dem Zucker in den Crocky geben und 30 Minuten stehen lassen, bis sich der Zucker etwas gelöst hat. Ingwer schälen und reiben oder fein hacken. Die Zimtstangen mit den gehackten Chilis dazugeben. Die Mischung durchrühren und auf LOW für 4 Stunden köcheln lassen, den Rum erst am Ende zugeben, nochmals durchrühren, die Zimtstangen nach Möglichkeit herausfischen. Das Chutney noch heiß in heiß ausgespülte Twist-off-Gläser füllen und sofort mit den Deckeln verschließen.

1 kg Cranberries
6 Äpfel
6 Orangen
500 g Gelierzucker 3:1
4 – 5 cm Ingwerwurzel
2 Zimtstangen
3 Thaichilis
3 EL Jamaica Rum



CROCKPOT TIPP



Wer das süß-scharfe als Beilage (zum Beispiel zu Putenbraten oder zu gebackenem Camembert) nicht mag, lässt die Chilischote weg und hat stattdessen eine köstliche Cranberry-Marmelade!

HOT-DOG-RELISH

Günter



20 Minuten



24 Portionen



4 Stunden | LOW



6,5 Liter



10 Tassen geschälte,
geraspelte Zucchini (ohne
Kerne)

4 Tassen gehackte
Zwiebeln

3 EL Salz

3 Tassen

Paprikawürfeln

4 Tassen Zucker

2 EL Selleriesalz

2 EL Stärke

2 1/2 Tassen Essig

1/2 EL Muskat

1/2 EL frisch gemahlener
Pfeffer

1/2 EL Senfmehl

1/2 EL Kurkuma



Zucchini, Zwiebeln und Salz mi-
schen, 30 Minuten ziehen lassen.

Flüssigkeit dann abgießen. Ge-
müse mit den restlichen Zutaten
mischen, im Crocky vier Stunden
auf LOW schurgeln lassen und
sofort in heiß ausgespülte Gläser
füllen.

CROCKPOTTIPPS

HOT-DOG-RELISH Mit diesem Rezept bauen Sie eine mögliche Zucchini-schwemme in Ihrem Garten etwas ab. Das Relish schmeckt nicht nur zu Hot Dogs, sondern auch zu Sandwiches oder kaltem Braten.

GLÜHWEINPUNSCH „Auf LOW wird der Wein nicht überhitzt wie es auf dem Herd passieren kann. Als wir nach Hause kamen, duftete es verführerisch und es schmeckte auch noch herrlich. Wer mag, kann auch Rotwein und Amaretto verwenden.“ Günter

Günter GLÜHWEINPUNSCH



10 Minuten



4 Stunden | LOW



12 Portionen



3,5 Liter



Alles zusammen in den Crocky geben und für 4 Stunden auf LOW erhitzen. Abseihen und warm servieren.

3 L Bacchus (lieblicher Weißwein)

1 Tasse Aprikosenlikör

2 Tassen Apfelsaft

1 Zimtstange

1 TL Orangenabrieb

1 TL Zitronenabrieb

3 – 4 Gewürznelken



BEZUGSQUELLEN FÜR SLOWCOOKER

Messerscharf gefolgt: Vermutlich haben Sie bereits einen Slowcooker, wenn Sie ein Slowcooker-Buch wie dieses hier erstehen! Vielleicht aber möchten Sie andere/zusätzliche Töpfe kaufen, vielleicht wollen Sie einer vom

Crocky-Virus infizierten Bekannten eine Bezugsquelle verraten? Daher listen wir Ihnen hier die uns bekannten Händler und Versandhändler, die Slowcooker führen.

METRO/HANDELSHOF/FEGRO/SELGROS/EDEKA C&C

Fast alle Großhandelsmärkte haben eine Gastronomieabteilung, in denen Crockys oft als „elektrische Speisenwärmer“ zu finden sind. Preise sind netto ausgewiesen, Sie müssen die Mehrwertsteuer also noch dazu rechnen. Für den Einkauf in Großmärkten benötigen Sie in der Regel einen Nachweis, dass Sie Wiederverkäufer, Großverbraucher oder Gewerbetreibender sind.

BEAUTY CASE

(Beauty Case GmbH, Steigerstr. 7, 01665 Käbschütztal, www.beauty-case.de)

Dieser Onlinehändler vertreibt bereits seit Jahren in Deutschland Slowcooker. Die der Marke Rival (original USA) sind derzeit leider nicht mehr im Angebot, dafür fünf Modelle von Apexa/Bartscher bzw. Morphy Richards.

GASTROLADEN

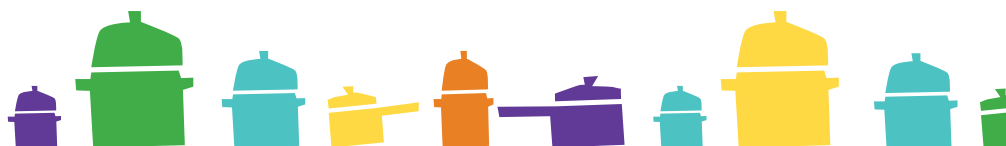
(Harotec GmbH, Grunewaldstr. 14/15, 10823 Berlin, www.gastroladen.de)

Hier laufen Slowcooker unter der Bezeichnung „Chafing Dishes elektrisch beheizt“. Es gibt einen runden 5,5l- und einen ovalen 6,5l-Topf – nämlich die von Bartscher. Wie mir Testköchin Sabine berichtet, sei sie mit Preisen und Service sehr zufrieden gewesen.

BARTSCHER

(Bartscher GmbH, Franz-Kleine-Straße 28, 33154 Salzkotten, www.bartscher.de)

Beim Hersteller Bartscher können Sie nicht direkt bestellen, aber sich auf einem Datenblatt genauer über den Crocky informieren, beziehungsweise auf einer Händlerliste nachsehen, welcher Fachhändler in Ihrer Nähe das Gerät führt.



CROCKPOT-INFO

Bitte beachten Sie: Diese Informationen entsprechen dem Stand von April 2009. Preise oder Internetadressen können sich seitdem geändert haben!



EBAY

(www.ebay.de)

Auf der großen Auktionsplattform bieten diverse Weiterverkäufer ebenso diverse Slowcooker-Modelle an – selten gegen Höchstgebot, meist zum Festpreis. Vor einem Kauf sollten Sie Porto und Preise vergleichen, sie unterscheiden sich stark.

MORPHY RICHARDS

(Glen Dimplex Deutschland GmbH, Nordostpark 3-5, 90411 Nürnberg, morphyrichards.de)

Morphy Richards ist der britische Marktführer in Sachen Slowcooker. Über die deutsche Webseite lässt sich derzeit ein sogenanntes Digital-Modell bestellen, weitere Modelle in interessanten Designs (3,5 l und 6,5 l) sollen noch hinzu kommen.

AMAZON

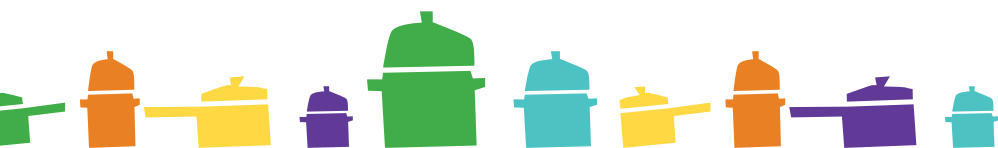
(www.amazon.de)

Im Marketplace-Bereich von Amazon bieten unabhängige Händler diverse Crocky-Modelle an. Vorsicht: Auch wenn elektrische Reiskocher in der Ergebnisliste auftauchen, sind diese nicht für Slowcooker-Rezepte geeignet.

BERNDT2000

(Handelsagentur Berndt, Am Berg 13, 96355 Tettau, www.berndt2000.de)

Dieser Shop führt den 3,5l- und den 6,5l-Topf von Morphy Richards ebenso wie den 3,5l-Designtopf in dunkelrot.



LINKTIPPS IM INTERNET ZUM CROCKPOT-KOCHEN

www.crockpot-rezepte.de

Hatte ich meine eigene Webseite da schon erwähnt? Vermutlich! Hier veröffentliche ich aktuelle Rezepte von meinen „Testköchinnen“ und mir. Zudem finden sich Grundlagenartikel zum Thema Crockpotkochen. Kommentare und Fragen zum Buch sind selbstverständlich willkommen!

www.wunderkessel.de/forum/slowcooker-crockpot

Die kochbegeisterten UserInnen beim Wunderkessel haben neben besagtem Wunderkessel (dem Thermomix) auch den Crockpot für sich entdeckt. Im lebhaften Forum werden Rezepte vorgestellt, diskutiert und weiterentwickelt. Mehrere hundert Beiträge drehen sich um Kochtechniken und -erfahrungen.

crockpot365.blogspot.com

Wer gut englisch kann, sollte sich unbedingt das Foodblog „A year of crockpotting“ (siehe Abbildung) von Stephanie O'Dea ansehen: Wie der Titel schon sagt, hat die Amerikanerin ein Jahr lang jeden Tag ein Crockygericht auf den Tisch gebracht, darunter viele ungewöhnliche. Ungewöhnlich für uns sind allerdings auch die Maßangaben in Cups (Tassen).



www.recipezaar.com/recipes/crockpot

Mehr als 7500 Crockpot-Rezepte listet der englischsprachige Rezeptzar auf. Viele sind auch hierzulande gut nachkochbar, andere wiederum machen heftigen Gebrauch von US-amerikanischen Fertigprodukten.

Ganz besonders hinweisen möchte ich auch auf die Foodblogs und Webseiten „meiner“ Testköchinnen und Testköche, auf denen sich außer Crockpot-Rezepten eine Fülle weiterer Rezeptideen und Informationen verbirgt:

ostwestwind.twoday.net von Ulrike

schnuppschnuess.typepad.com/manzfred von Jutta

www.staeck-hornburg.de von Günter

chaosqueenskitchen.twoday.net von Miriam

kochundbackoase.wordpress.com von Christel

www.stricktick.de von Iris

kuechengeister.blogspot.com von Sivie



ENGLISCHSPRACHIGE CROCKY-REZEPTE UMRECHNEN - SO GEHT'S

Wer im Internet auf die Suche nach Crockpot-Rezepten geht, wird -zig tausendfach fündig, allerdings meist nur auf englischsprachigen Seiten. Selbst wenn die Vokabeln dann nicht das Problem sind, die Maße in Cups, Ounces, Pints sind es spätestens.

Vor allem in den USA sind Volumina-Größen gebräuchlich: Sämtliche Zutaten von passierten Tomaten bis roher

Pasta und gehacktem Gemüse werden in genormte Becher (cups) gefüllt, aber NICHT gewogen. Wenn Sie es genau nehmen: Cup-Skalen finden Sie (zum Teil) auf Glas-Meßbechern oder bestellen Sie sich im Fachhandel einen Cup-Satz. Was genauso gut funktioniert: Wählen Sie zuhause einen großen Kaffeebecher (etwa 240 ml Inhalt) als Ihr Standard-Maß und messen Sie die Zutaten darin ab.

CROCKPOTTIPP



„In einem deutschen Meßbecher einmal 1/2, 3/4, 1 Cup Wasser einfüllen, mit wasserfestem schwarzem Marker die Höhe anzeichnen – fertig!“

Günter

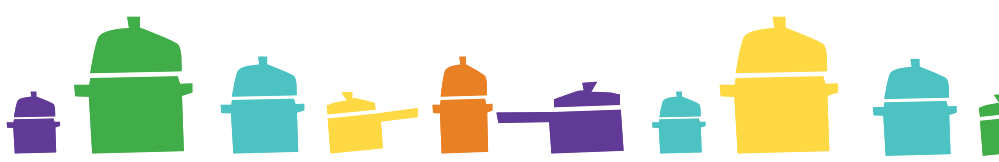
Genaue Umrechnungstabellen für sämtliche Koch- und Kücheneinheiten finden Sie unter www.usa-kulinarisch.de/convers.htm. Erste Anhaltspunkte

für amerikanische Volumina-Einheiten liefern Ihnen zudem die folgenden Tabellen:

Flüssigkeit (Wasser, Milch)



1/8 cup	30ml
1/4 cup	60ml
3/8 cup	90ml
1/2 cup	120ml
2/3 cup	150ml
3/4 cup	180ml
1 cup	240ml



Mehl & Puderzucker



1/8 cup	15 Gramm
1/4 cup	30 Gramm
1/3 cup	40 Gramm
3/8 cup	45 Gramm
1/2 cup	65 Gramm
2/3 cup	75 Gramm
3/4 cup	90 Gramm
1 cup	130 Gramm

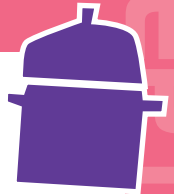
Butter & Zucker



1/8 cup	30 Gramm
1/4 cup	55 Gramm
1/3 cup	75 Gramm
3/8 cup	85 Gramm
1/2 cup	115 Gramm
2/3 cup	150 Gramm
3/4 cup	170 Gramm
1 cup	225 Gramm

CROCKPOTTIPP

„Benötigen Sie Übersetzungshilfe bei kulinarischen Vokabeln wie zum Beispiel teaspoon (Teelöffel), to brown (anbraten), cumin (Kreuzkümmel), versuchen Sie das Food-Lexikon der Webseite USA kulinarisch (siehe Abbildung) unter www.usa-kulinarisch.de/cgi-bin/lexikon.cgi.“ Gabi



www.usa-kulinarisch.de/cgi-bin/lexikon.cgi



REZEPTE VON A-Z

A

Afrika-Huhn mit Erdnussauce	110
Apple Butter	225

B

Backkartoffeln mit Tunfischfüllung	150
Badisches Schäufele mit Kartoffelsalat	88
Ballymaloe Irish Stew	72
Bananen-Schoko-Kuchen	210
Biergulasch	86
Birnen mit Ahornsirup	200
Brotauflauf mit Äpfeln	194

C

Chicken Wings in Honig-Knoblauch-Sauce	122
Chili con Carne	74
Colabraten	156
Couscous a la Casablanca	116
Cranberry-Chutney	227
Cranberry-Knuspermüsli mit Ahornsirup	216
Creme Caramel	204

D

Dampfnudeln	192
Dunkler Grundfond	182

E

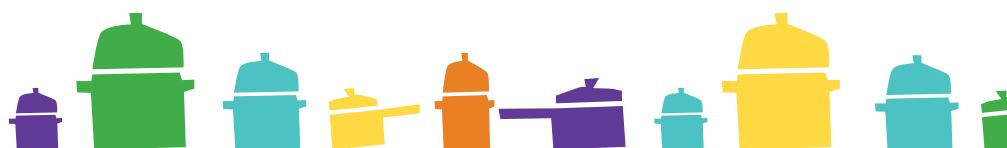
Entenbrust in Kirschsauce	121
Erbsensuppe deftig	64

F

Friesische Kartoffelsuppe mit Krabben	54
Frucht-Crumble	198

G

Gebackene Bohnen	175
------------------------	-----



Gebundene Ochsenschwanzsuppe	52
Geflügel-Fond	188
Gefüllte Paprikaschoten ungarisch	94
Gemüse-Chili	136
Gemüsefond	184
Gerstensuppe mit zweierlei Pilzen	142
Glühweinpunsch	229
Grünkohl Schleswig-Holsteinische Art	66
Gyros in Metaxasauce	96

H

Hackbraten italienisch	98
Haferbrei mit Rosinen	220
Hähnchen-Currypfanne	167
Honig-Mandel-Knuspermüsli	214
Hot-Dog-Relish	228
Hühnerbrust a la Cordon Bleu	108
Hühnerfrikassee	106

J

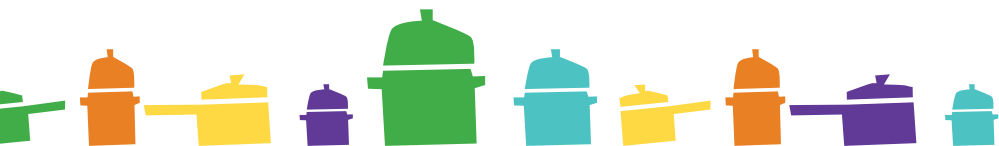
Jambalaya mit Shrimps	146
-----------------------------	-----

K

Kaninchen mit Backpflaumensauce	126
Kaninchen nach Jägerart	124
Kartoffelauflauf	174
Kirsch-Chutney	226
Kohlrouladen nach polnischer Art	100
Koteletts mit Pilz-Rahmsauce	104
Krustenbraten	83

L

Lachssüppchen mit Limonenbutter	148
Lamm mit Linsen	129
Lauch-Risotto	178
Limetten-Pudding-Kuchen	212



Linsen-Chili	140
Linsen-Karotten-Süppchen mit Kokosnuss	58
Lombardischer Zwiebelbraten	80

M

Mallorquinisches Hühnchen mit Aprikosen	109
Marinara-Tomatensauce	186
Marokkanischer Gemüseintopf mit Kichererbsen	134
Marsala Pfirsiche mit Himbeeren	196
Milchreis	218
Minestrone	60
Möhrenkuchen	208

O

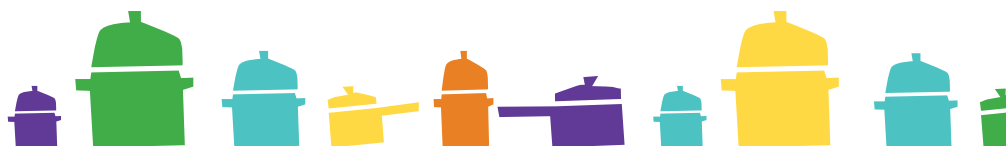
Orangerhuhn Asia	114
Orangemarmelade	224

P

Paprika mit Reis/Mangofüllung	132
Pesto-Fischfilets	145
Pflaumenmus	222
Pichelsteiner Eintopf	70
Pots du Creme au Chocolat	202
Putenbraten mit delikater Specksauce	118
Putenbrust in Champagner-Morchelsauce	120
Putenrollbraten exotisch	166

R

Ragu al Bolognese	189
Ratatouille	172
Rehhasagne	128
Reispfanne nach Paella-Art	112
Rindfleisch in Rotwein	158
Rindfleischrouladen gutbürgerlich	82
Rotkohl	176
Rotkohl-Hasagne	144



S

Sauerkraut mit Kassler.....	68
Schaschliktopf.....	164
Schwedische Hackbällchen.....	160
Schweinefleischtopf indisch	159
Schweinerollbraten mit Sauerkraut und Äpfeln	97
Schweinerouladen a la Italia	92
Serbische Bohnensuppe.....	50
Spare Ribs mit Asia-Sauce.....	102
Steckrübenscurry mit grünen Linsen	138
Swiss Steak.....	84
Szegediner Gulasch	90

T

TexMex-Burritos	168
Thai-Fischcurry	152

W

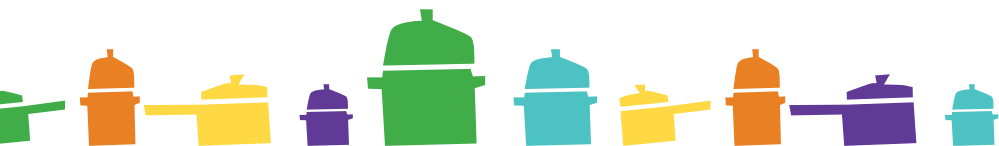
Weißes Chili mit Huhn	76
Wilderergulasch.....	163
Wildreis-Walnuss-Pilaw.....	139
Wildschweingulasch mit Steinpilzen.....	127

Z

Zucchini-Bisque	62
Zwiebelfleisch.....	162
Zwiebelsuppe.....	56

ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

ELEsslöffel – gestrichen voll	kg Kilogramm
TL Teelöffel – gestrichen voll	Pkg Packung
L Liter	cm Zentimeter
ml Milliliter	TK Tiefkühl
g Gramm	NT Niedertemperatur





GUTEN APPETIT!

