



Das
SLOW COOKER
Kochbuch

riva

Über 110 unwiderstehliche
Schmorgerichte mit Fleisch und Gemüse

Das
SLOW COOKER
Kochbuch



Das
SLOW COOKER
Kochbuch

Über 110 unwiderstehliche
Schmorgerichte mit Fleisch und Gemüse

riva

Inhalt

EINLEITUNG	
LANGSAM GAREN	6

8 STUNDEN UND MEHR

RIND	12
LAMM	40
SCHWEIN	64
GEFLÜGEL	80
GEMÜSE	92

8 STUNDEN UND WENIGER

GEFLÜGEL	102	Beilagen	178
GEMÜSE	126	Desserts	196
SCHWEIN	142	Fonds	218
LAMM	152	Glossar	220
RIND	162	Register	222
FISCH UND MEERES- FRÜCHTE	170		

Langsam garen

Slow Cooker gibt es in vielen verschiedenen Formen und Größen und mit zahlreichen unterschiedlichen Funktionen. Wir haben die Rezepte in diesem Kochbuch in einem 4,5-Liter-Slow-Cooker oder einem 5-Liter-Slow-Cooker ausprobiert. Wenn Sie einen größeren oder kleineren Cooker haben, müssen Sie die Menge von Zutaten und Flüssigkeit in den Rezepten entsprechend erhöhen oder reduzieren.

Lesen Sie vor der Benutzung des Slow Cookers die Gebrauchsanleitung, da sich die verschiedenen Geräte in ihren Funktionen unterscheiden. Darin finden Sie auch Sicherheitshinweise, z. B. dass man das Gerät nie unbeaufsichtigt benutzen sollte.

Manche Cooker werden von unten und von der Seite beheizt, andere nur von unten. Einige Geräte haben Timer, die den Slow Cooker nach Ende der Kochzeit ausschalten, während die Timer anderer Modelle die Hitze reduzieren und das Gericht bis zum Servieren warm halten.

SLOW-COOKER-EINSTELLUNGEN

Im Allgemeinen gilt: Je länger Fleisch gart, desto zarter und aromatischer wird es. Wenn Sie also die Zeit haben, stellen Sie den Slow Cooker auf Stufe LOW. Wenn Sie es allerdings ein wenig eilig haben, stellen Sie den Cooker auf Stufe HIGH, dann halbiert sich die Kochzeit. Egal, welche Kochstufe Sie benutzen, das Essen wird immer bis zum Köcheln erhitzt. Manche Modelle haben außerdem eine Wärmestufe, nicht zum Kochen, sondern um die Gerichte bis zum Servieren warm zu halten. Mit der Zeit werden Sie selbst herausfinden, welche Einstellungen sich für Sie und Ihre Verwendung des Slow Cookers am besten eignen.

UNSER KOCH-TIPP

Als Faustregel gilt: Stufe HIGH des Slow Cookers gart doppelt so schnell wie Stufe LOW.

DIE BESTEN STÜCKE FÜRS SLOW COOKING

Langes Garen (Slow Cooking) bekommt auch das zähste Stück Fleisch zart. Fleischstücke zum Schmoren oder für Suppen und Eintöpfe sind die beste Wahl. Zähere Fleischsorten sind meist eine preiswerte Variante. Wenn Sie allerdings das Fleisch mit Knochen kaufen und selbst entbeinen, können Sie noch mehr Geld sparen. Außerdem können Sie so äußeres Fett entfernen und gleich große Stücke schneiden.

Die besten Fleischstücke sind:

- Rind: Oberschale, Schulterstück, Schaufelstück, Saumfleisch, Kugel, Hüfte, Nacken, Suppenfleisch
- Kalb: Haxe, Wade, Schulter
- Lamm: Nackenkoteletts, Schulter ohne Knochen, Wade, Vorderviertel ohne Knochen
- Schwein: Koteletts aus dem Vorderviertel, Nacken, Bauch, Schulter

- Hähnchen: jedes Stück mit Knochen, wie Unterkeule, Oberkeule, Schenkel mit Rückenstück

Meeresfrüchte eignen sich generell nicht für den Slow Cooker, weil sie schnell zäh werden. Doch es gibt viele Rezepte für Saucen, die darin gekocht werden können. Fügen Sie dann einfach die Meeresfrüchte kurz vor dem Servieren zu. Ein großer Tintenfisch kann im Slow Cooker garen und zart werden.

UNSER KOCH-TIPP

Second Cuts (Fleisch aus Bauch, Brust oder Schulter) von Ziege, Wild und Kaninchen sind ebenfalls gut für den Slow Cooker geeignet.

FLEISCH ERST ANBRATEN

Die Rezepte für den Slow Cooker sind zwar meist ganz unkompliziert, aber trotzdem sollten Sie nicht alle Zutaten einfach roh hineingeben. Wenn man das Fleisch vorher anbrät, erhält es einen aromatischeren Geschmack und eine schöne Bräune. Braten Sie das Fleisch also besser in einer

großen, heißen Pfanne portionsweise mit etwas Fett von allen Seiten an. Sorgen Sie für ausreichend Fett in der Pfanne, damit das Fleisch eher karamellisiert als verbrennt. Achten Sie außerdem darauf, dass die Pfanne richtig heiß ist, bevor Sie das Fleisch hineingeben. Ist die Pfanne nicht heiß genug, wird das Fleisch eher schmoren als bräunen. Genauso wichtig ist es, die Hitze während des Bräunungsprozesses konstant zu halten.

UNSER KOCH-TIPP

Wenn die Zeit knapp ist, kann man das Fleisch oder Gemüse am Vorabend portionsweise anbraten. Sobald alle Portionen gut gebräunt sind, das Fleisch mit dem ausgetretenen Saft in ein verschließbares Gefäß geben und bis zum nächsten Tag kühl stellen.

SAUCE ANDICKEN

Wenn Sie das Fleisch vor dem Braten in Mehl wälzen, erhalten Sie eine leicht ange dickte Bratensauce. Falls im Rezept nicht vorgesehen ist, das Fleisch in Mehl zu wälzen, können Sie die Sauce am Schluss mit Weizenmehl oder Maisstärke andicken.

Dazu rühren Sie das Mehl oder die Maisstärke zunächst mit etwas weicher Butter oder einer kalten Flüssigkeit wie Wasser oder abgekühlter Schmorflüssigkeit aus dem Slow Cooker an. So verbindet es sich besser mit der Kochflüssigkeit, wenn man es am Ende der Kochzeit unterrührt. Den Deckel schließen und den Cooker auf Stufe HIGH stellen. Dann die Sauce eindicken lassen – das dauert 10–20 Minuten.

Für eine sämige Sauce kann man aber auch einfach etwas von dem mitgekochten Gemüse pürieren und in die Schmorflüssigkeit einrühren.

UNSER KOCH-TIPP

Stufe HIGH kommt ins Spiel, wenn Sie am Ende der Kochzeit Zutaten hinzufügen oder die Sauce andicken müssen. Klappen Sie den Deckel hoch und geben Sie die Zutaten oder die Mischung zu, mit der Sie die Sauce andicken wollen. Den Deckel wieder schließen und auf Stufe HIGH 10-20 Minuten garen.

TIPPS ZUM EINFRIEREN

Im ganzen Kochbuch gibt es Angaben, ob die Gerichte zum Einfrieren geeignet sind oder nicht. Wir haben uns entschlossen, dies nicht zu empfehlen, wenn Kokosmilch oder große Mengen von Pilzen und Kartoffeln verwendet werden, oft auch, wenn die Fleischstücke sehr groß sind. Wenn es Ihnen allerdings nichts ausmacht, dass das Gericht nach dem Auftauen nicht mehr ganz so appetitlich aussieht, kann so ziemlich alles eingefroren werden.

Gerichte aus dem Slow Cooker halten tiefgekühlt bis zu drei Monate. Da sie meist viel Flüssigkeit enthalten, ist es am besten, wenn Sie Fleisch und Gemüse in entsprechend große Tiefkühlbehälter geben und mit Flüssigkeit bedecken. Lassen Sie zwischen Deckel und Essen etwa 2,5 Zentimeter Platz, da sich das Gegerichte noch ausdehnt. Beschriften Sie den Behälter mit Inhalt und Datum, bevor Sie ihn in den Tiefkühlschrank geben.

HINWEIS ZU GETROCKNETEN BOHNEN

Einige getrocknete Bohnensorten müssen gekocht werden, bevor man sie in den Slow Cooker gibt, weil sie eine bestimmte chemische Substanz enthalten. Nierenförmige Sorten jeder Größe und Farbe sind alle miteinander verwandt und *müssen* gewaschen, abgetropft und in Wasser weich gekocht werden. Geben Sie die gekochten Bohnen wie Dosenbohnen zu dem im Slow Cooker gegarten Gericht.

Getrocknete Kichererbsen und Sojabohnen eignen sich bestens für den Slow Cooker. Einfach vorher waschen, man muss sie vor dem Kochen nicht über Nacht einweichen.

UNSER KOCH-TIPP

Die Kondensstropfen am Deckel Ihres Slow Cookers bestehen aus der Flüssigkeit, die während des Kochvorgangs aus den Zutaten als Dampf aufsteigt. Die Flüssigkeit sammelt sich am Deckel und tropft danach wieder auf das Fleisch herunter. Sie sorgt so dafür, dass es zart wird und dass eine kräftige Sauce entsteht.

VIER DINGE, DIE SIE WISSEN MÜSSEN:

1

Die Rezepte in diesem Kapitel benötigen mindestens 8 Stunden Kochzeit. Wenn Sie die Kochzeit verkürzen wollen, belassen Sie den Slow Cooker für die gesamte Dauer auf Stufe HIGH. Dadurch halbiert sich die angegebene Kochzeit. Besonders gut funktioniert das bei Rezepten mit Rind und Lamm.

2

Seien Sie clever bei der Auswahl der Fleischstücke. Kaufen Sie keine teuren, mageren Teile, da diese bei den langen Garzeiten zäh und trocken werden. Wenn Sie möchten, schneiden Sie äußeres Fett weg. Das Fleisch selbst ist noch mit ausreichend Fettsäuren marmoriert, was dem Gericht mehr Geschmack verleiht.

3

Falls Sie nicht sicher sind, welche Fleischstücke Sie in Ihrem Slow Cooker verwenden können, achten Sie auf Bezeichnungen wie »Suppen- und Schmorfleisch«. Solche Stücke sind perfekt. Im Zweifelsfall fragen Sie einfach Ihren Metzger.

4

Wenn Ihr Slow Cooker eine andere Größe hat als die beiden, mit denen wir gearbeitet haben, kein Problem. Lesen Sie einfach in der Gebrauchsanleitung des Geräts nach, wie viel Flüssigkeit Sie zugeben müssen und wie groß das Fassungsvermögen ist. Dann können Sie die Rezepte an die Größe Ihres Cookers anpassen – meist genügt es, die Flüssigkeitsmenge entsprechend zu verändern.



STUNDEN
UND MEHR



8

STUNDEN UND MEHR

Rind

RINDFLEISCH VERTRÄGT LÄNGERE GARZEITEN
ALS JEDE ANDERE FLEISCHSORTE.

Rind

Die Querrippe ist das vordere Teilstück der Rippen (zweite bis zehnte Rippe) vom Rind und wird in Stücken von zwei bis acht Rippen verkauft. Das Fleisch schmeckt sehr intensiv, ist aber auch zäh. Deshalb wird es am besten langsam auf Niedrigtemperatur geschmort.

Rippchen mit Bourbonglasur

Vorbereitungs- + Kochzeit: 8 Stunden 30 Minuten ✱ Ergibt 4 Portionen

1 mittelgroße Zwiebel (150 g), fein gehackt
5 Knoblauchzehen, grob gehackt
140 ml Tomatensauce (Ketchup)
140 ml süße Chilisauce
80 ml helle Sojasauce
125 ml Bourbon Whiskey
175 g Honig
8 Rinderquerrippen (2 kg)

1. Zwiebel, Knoblauch, Saucen, Bourbon und Honig in einen 4,5-Liter-Slow-Cooker geben. Die Querrippen zufügen und in der Mischung wenden, um sie damit zu überziehen. Zugedeckt auf Stufe LOW etwa 8 Stunden garen. Das Fleisch vorsichtig aus dem Slow Cooker heben und zugedeckt warm halten.
2. Die Sauce in eine große Pfanne geben, zum Kochen bringen. Das Fett von der Oberfläche abschöpfen. 10 Minuten kochen oder bis die Sauce auf 250 Milliliter einreduziert ist.
3. Zum Servieren das Fleisch mit Sauce überziehen.

Zum Einfrieren geeignet: *am Ende von Schritt 1*

Serviervorschlag: *dünn geschnittene Bratkartoffeln*

Nährwertangaben pro Portion: 20,7 g Fett (7,8 g davon gesättigte Fettsäuren); 3087 kJ (738 kcal);
47 g Kohlenhydrate; 75,5 g Eiweiß; 0,1 g Ballaststoffe





Rind

Italienischer Rinderschmortopf

Vorbereitungs- + Kochzeit: 8 Stunden 30 Minuten ★ Ergibt 6 Portionen

1,2 kg Rinderschulter, grob gewürfelt
40 g Mehl
1 EL Olivenöl
1 große Zwiebel (200 g), grob gehackt
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
1/2 TL getrocknete Chiliflocken
125 ml trockener Rotwein
400 g gehackte Tomaten (Dose)
70 g Tomatenmark
625 ml Rinderfond
2 Lorbeerblätter
1 große rote Paprikaschote (350 g), grob gewürfelt
1 EL frisch gehackter Oregano
1 EL grob gehacktes frisches Basilikum
1 große Zucchini (150 g), längs halbiert, in dicke Scheiben geschnitten
180 g braune Champignons, halbiert
Salz und frisch gemahlener Pfeffer
1 kleine Handvoll frische Basilikumblätter

1. Die Rindfleischwürfel in Mehl wälzen, überschüssiges Mehl abklopfen. Die Hälfte des Öls in einer großen Pfanne erhitzen, das Fleisch darin portionsweise braun anbraten. In einen 4,5-Liter-Slow-Cooker geben.
2. Das restliche Öl in derselben Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili unter Rühren dünsten, bis die Zwiebelstücke weich sind. Mit Wein ablöschen, zum Kochen bringen. Ohne Deckel so lange kochen, bis die Flüssigkeit um die Hälfte reduziert ist.
3. Die Zwiebelmischung mit Tomaten, Tomatenmark, Rinderfond, Lorbeerblättern, Paprikaschote, Oregano und Basilikum in den Slow Cooker geben. Zugedeckt auf Stufe LOW etwa 7 1/2 Stunden garen.
4. Zucchini und Champignons zufügen. Zugedeckt weitere 30 Minuten garen. Lorbeerblätter entfernen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Zum Servieren das Gericht mit den Basilikumblättern bestreuen.

Zum Einfrieren geeignet: am Ende von Schritt 3

Serviervorschlag: Polenta, Kartoffelpüree oder Nudeln

Nährwertangaben pro Portion: 16,8 g Fett (6,2 g davon gesättigte Fettsäuren); 1731 kJ (414 kcal); 12,5 g Kohlenhydrate; 47,6 g Eiweiß; 4 g Ballaststoffe

Rind

Rinderwade in Balsamicoessig und Portwein

Vorbereitungs- + Kochzeit: 8 Stunden 20 Minuten ✱ Ergibt 6 Portionen

1 EL Olivenöl

1,8 kg Rinderwade am Stück, in 6 Stücke
zerteilt

1 große rote Zwiebel (300 g), in dicke
Scheiben geschnitten

1 Stange Staudensellerie (150 g), geputzt, in
dicke Scheiben geschnitten

125 ml Rinderfond

125 ml Portwein

60 ml Balsamicoessig

400 g gehackte Tomaten (Dose)

2 Zweige frischer Thymian

1 EL heller Rohrohrzucker

1 kleine Handvoll grob gehacktes frisches
Basilikum

2 TL fein abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone

60 g schwarze Oliven, ohne Stein

Salz und frisch gemahlener Pfeffer

1. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Rindfleisch darin portionsweise braun anbraten. In einen 4,5-Liter-Slow-Cooker geben. Zwiebel, Sellerie, Fond, Portwein, Essig, Tomaten, Thymian und Zucker zufügen und zugedeckt auf Stufe LOW etwa 8 Stunden garen.
2. Basilikum, Zitronenschale und Oliven zufügen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Das Fleisch mit Sauce servieren.

Zum Einfrieren geeignet: am Ende von Schritt 1

Serviervorschlag: gedünstete grüne Bohnen oder gedünsteter Brokkoli

Tipps: Bitten Sie den Metzger, die Rinderwade für Sie zuzuschneiden, oder nehmen Sie 6 Rinderbeinscheiben zu je 300 Gramm. Den Portwein kann man auch durch einen trockenen Rotwein ersetzen.

Nährwertangaben pro Portion: 16,3 g Fett (5,9 g davon gesättigte Fettsäuren); 1726 kJ (413 kcal); 12,1 g Kohlenhydrate; 48,2 g Eiweiß; 1,9 g Ballaststoffe





Rind

Chili con carne

Vorbereitungs- + Kochzeit: 8 Stunden 45 Minuten ✳ Ergibt 6 Portionen

1 EL Olivenöl
1 große Zwiebel (200 g), fein gehackt
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
750 g Rinderhackfleisch
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1½ TL getrocknete Chiliflocken
250 ml Rinderfond
100 g Tomatenmark
850 g passierte Tomaten (Glas, Dose)
1 EL frisch gehackter Oregano
800 g Kidneybohnen (Dose), abgspült,
abgetropft
Salz und frisch gemahlener Pfeffer
1 kleine Handvoll frische Korianderblätter
6 Weizentortillas, aufbacken

1. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch unter Rühren weich dünsten. Rinderhackfleisch, Kreuzkümmel und Chiliflocken zufügen. Unter Rühren braten, bis das Fleisch gut gebräunt ist. In einen 4,5-Liter-Slow-Cooker geben. Fond, Tomatenmark, Tomaten und Oregano dazugeben. Zugedeckt auf Stufe LOW etwa 8 Stunden garen.
2. Die Bohnen zugeben, zugedeckt auf Stufe HIGH 30 Minuten garen oder bis alles heiß ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Das Chili con carne mit den Korianderblättern bestreuen, dazu die Weizentortillas reichen.

Zum Einfrieren geeignet: *am Ende von Schritt 1*

Serviervorschlag: *Reis und ein Klacks Sauerrahm, dazu grüner Salat*

Nährwertangaben pro Portion: 14,8 g Fett (5,4 g davon gesättigte Fettsäuren); 1743 kJ (417 kcal); 30,9 g Kohlenhydrate; 35,1 g Eiweiß; 9,5 g Ballaststoffe

