

Kochen mit dem SLOW COOKER

Leckere Gerichte aus aller Welt

riva

Daniel
Wiechmann

Kochen mit dem SLOW COOKER

Leckere Gerichte aus aller Welt

riva

Daniel
Wiechmann

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Originalausgabe

4. Auflage 2018

© 2016 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Laura Osswald

Umschlagabbildung: [stockphoto mania/Shutterstock.com](https://www.shutterstock.com); [Lisovskaya Natalia/Shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86883-969-2

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-316-0

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-317-7

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Infos zum Slow Cooking
(S. 4–9)



Quer durch
Europas Kochtöpfe
(S. 10–30)



Auf nach Afrika
(S. 31–35)



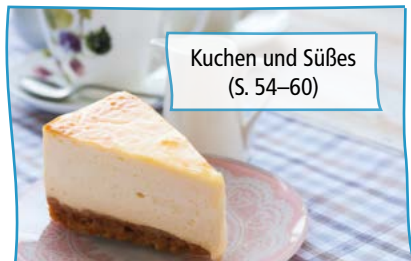
Schätze aus Asien
(S. 36–46)



Kulinarische
Entdeckungen
in Amerika
(S. 47–53)



Kuchen und Süßes
(S. 54–60)



Langsam kochen für mehr Genuss

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

Was genau ist ein Slow Cooker?



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



HIGH – hohe Temperatur (85–95 Grad)

LOW – niedrigere Temperatur (70–80 Grad)

AUTO – hohe Temperatur, die mit der Zeit niedriger wird

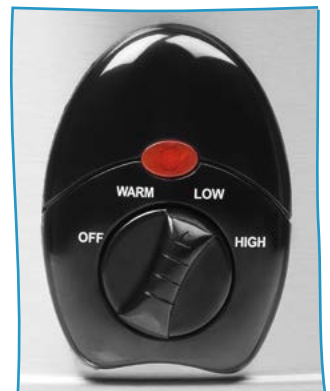
OFF – aus

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

HIGH oder LOW?

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

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



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

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

Was kocht man mit dem Slow Cooker?

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

