



Gabriele Frankemölle

Meine besten
Rezepte für
Slow Cooker
& Schongarer

 Bassermann



Inhaltsverzeichnis



Infoteil

Vorwort	8
5 verblüffende Slow-Cooker-Fakten	9
Die 10 Kochgebote für den Slow Cooker	10
Umrechnung der Garzeiten HIGH – LOW	11
Umrechnung der Rezeptmengen für verschiedene Slow-Cooker-Größen	12
Wo kann man Slow Cooker kaufen	13
Rezeptregister	122
Autorenseite	124
Impressum	125

Rezepte

Suppen & Eintöpfe	16
Hauptgerichte	36
Süße Gerichte, Kuchen & Desserts	78
Saucen, Fonds & Beilagen	106

Meine besten

Slow Cooker-Rezepte

Willkommen in einer neuen Kochwelt – der langsamen! In der es kocht, ohne dass Sie am Herd stehen. In der Sie nicht rühren oder angießen müssen und trotzdem butterzartes Fleisch bekommen. Und in der Sie mittags oder abends eine warme Mahlzeit für die Familie haben, obwohl Sie zwischendurch auf der Arbeit, einkaufen oder beim Sport waren.

Möglich macht es der Slow Cooker oder Schongarer, ein simples Elektro-Kleingerät, günstig in der Anschaffung und im Verbrauch. Er gart quasi in Zeitlupe und ohne weiteres Zutun, so lange die Füll- und Flüssigkeitsmenge stimmen. Die stundenlange Gardauer unter dem Siedepunkt schont Vitamine und sorgt für wunderbar aromatische Schmorgerichte, Suppen und Eintöpfe.

Einzigster Nachteil des Slow Cookers: Er erfordert (Zeit-)Planung und ein bisschen neues Kochwissen. Das finden Sie in kompakter Form in der Einleitung und gleich anschließend in meinen besten Slow-Cooker-Rezepten, damit Sie sofort starten können.

Guten Appetit!

Gabi Frankemölke

5 verblüffende Slow Cooker-Fakten

1

Fleisch wird beim Langsamkochen schneller zart als Gemüse. Sie schneiden also bei der Slow-Cooker-Gulaschsuppe kleine Kartoffel- und größere Fleischwürfel – beim herkömmlichen Kochen ist es umgekehrt.

2

Das stundenlange Kochen schlägt sich nicht auf Ihrer Stromrechnung nieder. Die meisten Slow Cooker verbrauchen kaum mehr Strom als eine helle Glühbirne (100 Watt).

3

Eine halbe oder sogar ganze Stunde Garzeit mehr spielt kaum eine Rolle. Es verkocht nichts, es brennt nichts an, sofern genug Flüssigkeit im Topf ist.

4

Slow Cooker sind Rudeltiere. Wer einen hat und mit der Kochmethode klar kommt, schafft sich meistens noch weitere Geräte an. Damit man auch ganz kleine Mengen im 1,5-Liter-Topf zubereiten und im 6,5-Liter-Topf Fonds und Suppen auf Vorrat kochen kann.

5

Mehr als 80 Prozent der US-Haushalte besitzen einen Slow Cooker, das Gerät ist dort so verbreitet wie Toaster und Mixer.