

# Pressemitteilung



## „Die neue Art zu kochen“ Slowcooking – Crockpot-Kochen

**Autorin:**  
Gabriele Frankemölle

**Preis:**  
19,90 EUR

**Verlag:**  
Pressel Publishing, Wien

**ISBN:**  
978-3902326508

**Kontakt für Fragen & Interviews:**  
Gabriele Frankemölle  
Hessenspoor 2  
D-46414 Rhede  
Tel. +49-2872-7556  
info@gfra.de  
[www.crockpot-rezepte.de](http://www.crockpot-rezepte.de)

**Kontakt für Großhandel & Vertrieb:**  
Gerald Schnabel  
Mariahilfer Straße 19-21  
A-1060 Wien  
Tel. +43-699-16600632  
[gerald.schnabel@mexxmedia.com](mailto:gerald.schnabel@mexxmedia.com)  
[mexxmedia.com](http://mexxmedia.com)

## Buchneuerscheinung: Slowcooking – Crockpot-Kochen **Kochen in Zeitlupe: Das erste deutsche Praxisbuch mit 100 getesteten Rezepten**

Rhede, 24. Januar 2010: **80 Prozent aller us-amerikanischen Haushalte besitzen einen Slowcooker, aber hierzulande ist der Crockpot, wie er auch heisst, fast unbekannt. Warum eigentlich? Vielleicht, weil es zwar die praktischen Geräte zu kaufen gibt, aber kein deutschsprachiges Kochbuch zum „Kochen in Zeitlupe“. Hier ist es nun: Der 242 Seiten umfassende Band in praktischer Spiralbindung liefert Informationen von A wie Anbraten bis Z wie Zeitplanung – all das, was sich Crockpot-KöchInnen bislang durch eigene Versuchsreihen aneignen mussten. Dazu kommen 100 erprobte Rezepte von Küchenklassikern wie Sauerkraut mit Kassler, Kohlrouladen oder Dampfnudeln bis hin zum exotischen Linsen-Curry, Lachs-Fenchelsuppe oder Schoko-Bananen-Kuchen.**

### **Kochen in Zeitlupe – das Prinzip Crockpot**

Slowcooker sind *das* Küchengerät für Berufstätige und Familien: Ohne Aufsicht, ohne Umrühren, ohne Anbrennen garen darin herrliche Suppen, Schmor- und Fleischgerichte. Wie das funktioniert? Nun, indem das Kochen ganz langsam – sozusagen in Zeitlupe – vor sich geht. Eine elektrisch beheizte Außenhülle erwärmt einen Keramikeinsatz mit den Zutaten, ein dicht schließender Glasdeckel sorgt dafür, dass Feuchtigkeit und Hitze im Topf bleiben. Nichts brodelt, nichts verkocht – stattdessen „ziehen“ die Gerichte für vier bis zehn Stunden.

Ideal ist der Slowcooker für Fleisch, gerade auch zähere Stücke, deren feste Strukturen durch den langen Garprozess butterweich werden. Auch Hülsenfrüchte und rustikale Gemüse gelingen hervorragend. Ideal ist Slowcooking vor allem aber für die BesitzerInnen: Sobald die Vorbereitungen abgeschlossen und die Zutaten eingeschichtet sind, kann der Topf sich selbst überlassen werden. Berufstätige Mütter wissen den Slowcooker zu schätzen, aber auch Land- und Hausfrauen, die ihren Haushalt durchdacht planen. Im Crocky lässt sich gut auf Vorrat kochen – dabei verbraucht der Topf kaum mehr Strom als eine Glühbirne und die Anschaffung schlägt nur mit Beträgen zwischen 50 und 100 Euro zu Buche.

### **Aus dem Inhalt:**

- Kochen in Zeitlupe – das Prinzip Crockpot
- Was der Crockpot kann & was er nicht kann
- Unterschiedliche Crockpot-Typen, -Größen und Preise
- Vor dem ersten Kochen: Pflege und Vorbereitung des Topfes
- Kochgut richtig vorbereiten & Topf befüllen
- SOS: Erste Hilfe bei Crockpot-Pannen
- Kochzeiten und Temperaturstufen richtig kalkulieren
- Umrechnung konventionelles Kochen – Crockpotkochen
- Kochtechniken anpassen – bräunen, entfetten, andicken
- Praxisteil mit 100 Rezepten von Suppe bis Dessert

### **Bildmaterial:**

Hochauflösende Aufnahmen vom Buchtitel und von Slowcookern lassen sich unter der Adresse <http://www.crockpot-rezepte.de/2010/presstext-und-fotos-crockpot-buch/> herunterladen.