

## In der Langsamkeit liegt die Würze

*Eine Landfrau hat ein Kochbuch über Langsamkochen geschrieben*

Er sieht wie ein etwas unförmiger Schnellkochtopf mit Elektroanschluss aus, macht aber genau das Gegenteil. Der Crockpot gart Fleisch, Eintöpfe und Suppen, aber auch Süßspeisen, Kohlrouladen oder Kuchen bei niedrigen Temperaturen und sehr langen Laufzeiten. Ein wenig erinnert er an Großmutter's gute alte „Kochkiste“. Gabriele Frankemölle aus Rhede ist seit vielen Jahren ein „Crockpot“-Fan und hat bereits viele Rezepte ausprobiert und abgewandelt. Weil es bisher kein Kochbuch zum Thema „Slowcooking“ gab, hat sie das erste deutschsprachige einfach selbst geschrieben.

„Seit ich Familie habe, setze ich den Crockpot bestimmt zwei- bis dreimal in der Wo-

### BUCHTIPP: KOCHEN IN ZEITLUPE

Gut wäre es sicherlich, wenn man bereits einen Slowcooker besitzt. Aber die eine oder andere Landfrau wird vielleicht auch über das Kochbuch ein Fan dieser Kochart. Denn wer viel außer Haus ist und dennoch etwas selbst Gekochtes warm servieren möchte, wird begeistert sein vom Langsamkochen. Das Buch ist eine Fundgrube für leckere Rezepte, die alle vorher erprobt wurden, bietet Umrechnungstabellen, Bezugsquellen und viel Hintergrundwissen und kann im Internet angeschaut werden ([www.crockpot-rezepte.de](http://www.crockpot-rezepte.de)).

■ Gabriele Frankemölle: „Die neue Art zu kochen – Slowcooking – Crockpot-Kochen“, Pressel Publishing Wien 2009, 19,90 €, ISBN 9783902326478 □



Dieses Buch liefert Praxisrezepte zum Langsamkochen.

FOTO: PRESSEL PUBLISHING



che ein“, sagt die Journalistin, die seit vielen Jahren Fachartikel für Computerzeitschriften sowie Computerbücher für Fachverlage schreibt und Webseiten entwirft. Damit für die zurzeit fünfköpfige Familie jeden Tag ein warmes, selbst zubereitetes Essen auf dem Tisch steht, müsse sie sich immer gut organisieren, sagt sie. Denn wer einmal am PC sitze und über Problemen brüte, vergesse leicht die Zeit. Wenn die Landfrau, die aus der Landwirtschaft kommt und auf einem ehemaligen Bauernhof wohnt, Außer-Haus-Termine hat oder hohen Arbeitsdruck, bereitet sie am Morgen alle Zutaten, zum Beispiel für ein Szedginer Goulasch zu, füllt sie in den Crockpot, stellt den Regler und natürlich einen Wecker ein – auf drei, vier, fünf oder sechs Stunden – und überlässt das Gerät dann sich selbst.

Afrikanische Hühnerschenkel, Putenbraten mit Specksoße, Steckrübencurry mit grünen Linsen, Pichelsteiner Eintopf und Rindfleisch in Rotwein oder Möhrenkuchen, Mohn-Schmand-Kuchen, Haferbrei mit Rosinen und Pflaumenmus sind zum Beispiel Gerichte, die im Crockpot gut gelingen und auch im neuen Kochbuch (siehe Kasten) zu finden sind. Für ganze Menüs und auch für Haute Cuisine sei das Gerät nicht geeignet. Wohl aber für leckere Hausmannskost mit sonst langer Garzeit. Bei Schmorgerichten sollten wegen des besseren Geschmacks die Zutaten vorher angebraten werden, ist die Erfahrung der begeistertsten Köchin.

Garen bei niedrigen Temperaturen unterhalb von 90 °C schont die Inhaltsstoffe, verhindert zum Beispiel auch die Entstehung kritischer Stoffe, wie Acrylamid, und spart Energie. Denn die Geräte haben elektrische Anschlusswerte zwischen 170 und 250 Watt – im Gegensatz zum Anschlusswert einer Kochplatte von bis zu 2 500 Watt. Allerdings, so Frankemölle, müsse man gut organisieren können. Denn man muss vorplanen. Wer das aber tue, so die passionier-



Ob Bolognese oder Dampfnudeln – Gabriele Frankemölle setzt den Crockpot für viele Gerichte aus ihrer Küche ein. FOTOS: FRANKEMÖLLE

te Reiterin, habe enorme Zeitvorteile. Und auch das Vorkochen großer Mengen, zum Beispiel Rotkohl, Bolognese-Soße oder Pflaumenmus, mache im Crockpot überhaupt keine Arbeit.

„Kennen- und lieben gelernt habe ich den Crockpot während meines Austauschjahres in den USA. Meine Gasteltern hatten, wie viele andere Haushalte in Amerika auch, einen Crockpot“, erzählt die 46-jährige Mutter von zwei Teenies, die eine Vorliebe für Amerika, Italien und Mexiko hat. Und so kamen auch ihre ersten eigenen Slowcooker aus England und Amerika, weil es sie in Deutschland nicht zu kaufen gab. Entsprechend waren Rezepte Mangelware. Weil sie PC und Internet perfekt beherrscht, hat sie sich im englischsprachigen Internet die passenden Rezepte herausgesucht und sich über einen eigenen Internet-Blog über das Langsamkochen mit anderen NutzerInnen ausgetauscht ([www.crockpot-rezepte.de](http://www.crockpot-rezepte.de)). Aus der eigenen Praxis und mit Hilfe vieler Slowcooker-Fans, die Probe kochten, ist dann schließlich das Kochbuch entstanden.

Slowcooker, die übers Internet zu beziehen sind oder im Gastronomiebedarf als Warmhaltetöpfe angeboten werden, kosten zwischen 40 und 50 €. Es gibt sie als 3,5-l-Topf für vier bis fünf Personen, sowie als 6-l-Topf. Seit Mitte der 80er Jahre bietet auch eine deutsche Firma ein ähnliches Gerät an ([www.stuplich-topf.de](http://www.stuplich-topf.de)). Das sei aber mit rund 200 € wesentlich teurer als vergleichbare Crockpots, so Frankemölle.

STU