

RHEDE

31.12.2015 | Kochen in Zeitlupe

Rhederin schreibt Kochbücher für „Slowcooker“

Rhede - Gabriele Frankemölle hat ihr fünftes Kochbuch für den Crockpot geschrieben. Es heißt „Slowcooker für Zwei“. Der Crockpot – das ist ein amerikanisches Langsamgargerät, das sich in Deutschland noch nicht so richtig durchgesetzt hat. Sehr zum Bedauern der Autorin.

Foto: Nikolaus Kellermann



In ihrer Küche probiert Gabriele Frankemölle jedes neue Rezept selber aus und lässt ihre Familie probieren, bevor sie es veröffentlicht.

Ein Crockpot steht in fast jedem US-Haushalt. Der Steingutinnenpotf, der in einem Elektrowärmetopf sitzt, wird ganz langsam warm: „Kochen in Zeitlupe“, sei das, sagt Frankemölle. „Damals als junge Frau hat mich das nicht so interessiert. Aber für berufstätige Hausfrauen ist ideal“, sagt Frankemölle. Als sie noch für ihre vierköpfige Familie kochen musste, konnte sie die Zutaten morgens in den Crockpot legen, ihn anstellen und mittags gar entnehmen. Einziges Problem: Es gab keine deutschen Rezepte. Also experimentierte die Rhederin selbst und veröffentlichte ihre Ergebnisse im Internet auf ihrem Blog www.crockpot-rezepte.de. Sie ist eine der wenigen, die sich im Internet mit dem Thema beschäftigt. Aber es gibt immer mehr Leser und Rezeptetester.

Als sie 50, 60 Rezepte zusammen hatte, kam ihr 2010 die Idee, ein Kochbuch zu veröffentlichen. Doch der österreichische Verlag, der das übernahm, machte nichts Schönes daraus. „Als sie dann auch noch mein Honorar nicht gezahlt haben, habe ich mir meine Rechte zurückgeklagt“, berichtet die Autorin. Sie entschloss sich das Buch „Langsam kocht besser“ noch einmal selbst zu veröffentlichen und hat seitdem ihren eigenen Ein-Frau-Verlag. Mit 1000 Büchern startete sie und lagerte sie in der Garage ein. Ihr Mann Bernhard unkte: „Da können unsere Kinder noch ihre Kamine mit heizen.“ Doch inzwischen hat sie von diesem ersten Standardwerk zum Thema Crockpot rund 10 000 Bücher verkauft. Es folgten weitere Bücher wie „Suppen aus dem Slowcooker“ oder „Slowcooker vegetarisch“, das sie zusammen mit der

Foodbloggerin Ulrike Westphal geschrieben hat.

Video: BBV-TV



Rezept: Italienische Schweine-Rouladen aus dem Crockpot

In ihren Kochbüchern gibt es ganz unterschiedliche Rezepte von deftigen Bierbraten, über Bolognese über indische Currys bis Käse- oder Möhrenkuchen. Denn auch das geht im Crockpot. Was nicht geht, sind gebratene Gerichte, es wird nur geschmort oder gegart.

Als Frankemölle mal vier Jahre einen Bürojob in Oeding hatte, nahm sie den befüllten Crockpot morgens zur Arbeit, stellte ihn im Büro an und servierte mittags den Kollegen das Ergebnis. Auch dazu hat sie ein Buch gemacht. Seit gut zwei Jahren könne sie von ihren Büchern und dem Internetblog leben, berichtet die Rhederin. Doch inzwischen sind die Kinder aus dem Haus, nur noch ihr Mann ist da, um ihre Experimente zu testen. Da war es nur folgerichtig das Buch „Slowcooker für Zwei“ zu schreiben.

Autor: Eva Dahlmann

URL: http://www.bbv-net.de/lokales/rhede_artikel,-Rhederin-schreibt-Kochbuecher-fuer-%E2%80%9ESlowcooker%E2%80%9C-_arid,558243.html

© Bocholter-Borkener Volksblatt - Alle Rechte vorbehalten 2016