

slow cooker Rezepte

Inhalt:

Linsen-Karotten-Süppchen mit Kokosnuss

Rindfleischrouladen gutbürgerlich

Gefüllte Paprikaschoten ungarisch

Putenbraten mit delikater Specksauce

Afrika-Huhn mit Erdnussauce



Linsen-Karotten-Süppchen mit Kokosnuss

Portionen: 6 - 8 Portionen / Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: 4 –5 Stunden auf HIGH oder 9 – 10 Stunden auf LOW

Topfgröße: 3,5 Liter

Zutaten:

1 EL Öl

2 Zwiebeln, groß, gehackt

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

1-2 Essl. Currypulver, mild

Salz, Pfeffer

3 Möhren, groß, in Scheibchen

400 Gramm Linsen, rot

1 Teel. Zitronensaft

1 große Dose Tomaten, 800 ml

800 ml Gemüsebrühe (auch aus Instant)

1 Dose Kokosmilch, 398 ml

Koriander oder Petersilie, frisch gehackt

Chilischote, in Würfelchen, nach Geschmack oder Chilipulver

Zubereitung

In einem Topf Zwiebel und Knoblauch im Öl einige Minuten glasig braten, Curry darüber stäuben, kurz mitbraten. Zwiebelmischung in den Slowcooker-Einsatz geben. Möhren, Linsen sowie Tomaten (etwas zerdrückt), Gemüsebrühe und Zitronensaft dazugeben und umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf Stufe LOW etwa 8 bis 10 Stunden garen, auf Stufe HIGH etwa 4 bis 5 Stunden.

30 Minuten vor Ende der Garzeit die Kokosmilch einrühren, mit Chili nach Geschmack nachwürzen und Topf 30 Minuten HIGH stellen. Nach Belieben mit Petersilie oder Koriander garnieren.

Kommentar/Tipp: Wer es fleischhaltig möchte, kann Hähnchenbrust oder Hähnchenkeulen mit in den Topf geben. Das Fleisch am Ende der Garzeit von den Knochen lösen, in mundgerechte Stücke teilen und wieder in die Suppe zurück geben.

Rindfleischrouladen gutbürgerlich

Portionen:	6 Portionen
Vorbereitungszeit:	20 Minuten
Garzeit:	8 – 9 Stunden auf LOW
Topfgröße:	3,5 Liter

Zutaten

6 Rinderrouladen
Senf, Salz, Pfeffer
3 kl. Zwiebeln, sehr fein gehackt
100 Gramm ger. Speck, in Würfeln
6 Gurkensticks
300 ml Fleischbrühe (auch aus Instant)
100 ml Rotwein (optional)
1 EL Tomatenmark
Mehlbuttermilch zum Andicken

Zubereitung

Rouladenscheiben mit Senf einstreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Zwiebel- und Speckwürfeln belegen und je einen Gurkenstick einrollen, mit einem Zahnstocher fixieren. Ohne Anbraten mit der Naht nach unten in den Keramikeinsatz des Slowcookers legen, nochmals salzen und pfeffern. Fleischbrühe, Rotwein und Tomatenmark verquirlen und über die Rouladen gießen.

8 bis 9 Stunden auf Stufe LOW garen, Soße zuletzt mit Mehlbuttermilch andicken.

Kommentar/Tipp: Auch lecker. Füllen Sie die Rouladen mit gut gewürztem Mett und bereiten Sie sie wie oben beschrieben zu.

Gefüllte Paprikaschoten ungarisch

Portionen:	4 Portionen
Vorbereitungszeit:	15 Minuten
Garzeit:	7 - 8 Stunden auf LOW, 4 Stunden auf HIGH
Topfgröße:	3,5 Liter

Zutaten

4 Spitzpaprikaschoten, rot oder gelb
500 Gramm Hackfleisch, gemischt
1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Paprikapulver
100 Gramm Reis, gekocht
1 Ei
1 kleine Dose Tomatenmark
500 ml Gemüsebrühe
1 Prise Zucker
1 Essl. Öl
1 Essl. Mehl

Zubereitung

Aus Hackfleisch, Reis, Ei, Zwiebel und Knoblauch einen Hackfleischteig herstellen und mit den Gewürzen abschmecken. In die gesäuberten Paprikaschoten füllen und aus dem Rest Hackfleischbällchen formen, alles in den Keramikeinsatz des Crockpots legen.

Das Öl in einem Topf erhitzen, das Mehl dazugeben und etwas anrösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, das Tomatenmark dazugeben und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Über die Schoten und Fleischbällchen gießen.

Auf Stufe LOW etwa 7 bis 8 Stunden, auf HIGH etwa 4 Stunden garen.

Kommentar/Tipp: Dazu passen Reis und ein Klecks saurer Sahne. Wer mag, verwendet scharfen Rosenpaprika zum Würzen der Fleischmasse.

Putenbraten mit delikater Specksauce

Portionen:	6 Portionen
Vorbereitungszeit:	15 Minuten
Garzeit:	3 Stunden HIGH oder 6 –7 Stunden LOW
Topfgröße:	3,5 Liter

Zutaten

1 kg Truthahnbrust, ohne Haut und Knochen
Salz und Pfeffer
2 Essl. Öl
50 Gramm Räucherspeck, in Würfeln
2 Möhren, in feinen Würfeln
1 große Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
100 Gramm Sellerie, in Würfeln
250 ml Geflügelbrühe oder Weißwein
Speisestärke und Sahne zum Andicken

Zubereitung

Die Truthahnbrust salzen und kräftig pfeffern. In dem Öl von allen Seiten bei großer Hitze schön braun braten und in den Einsatz des Slowcookers legen. Im Bratfett anschließend auch Speck, Möhre, Zwiebel, Knoblauch und Sellerie anbraten. Geflügelbrühe oder Wein angießen, Bratensatz loskochen. Flüssigkeit über das Fleisch geben und Deckel schließen.

Bei Stufe HIGH etwa 3 Stunden garen, bei Stufe LOW etwa 6 bis 7 Stunden.

Kommentar/Tipp: Die köstlich-würzige Sauce wird schön glatt, wenn Sie vor dem Servieren den Pürierstab hineinhalten. Dann müssen Sie vermutlich auch gar nicht mehr andicken.

Afrika-Huhn mit Erdnussauce

Portionen:	6 Portionen
Vorbereitungszeit:	15 Minuten
Garzeit:	4 Stunden HIGH bzw. 7 Stunden LOW
Topfgröße:	6,5 Liter

Zutaten

2 Zwiebeln, feingehackt
2 Essl. Öl
2 Knoblauchzehen
Oregano, Salz, Pfeffer
125 ml Hühnerbrühe (aus Instant)
125 ml Tomatenpüree (Tetra-Pak)
12 Hähnchen-Unterkeulen, ohne Haut
150 Gramm Erdnussbutter
1 Essl. Limettensaft
1 Teel. brauner Zucker
1 Essl. Currypulver
1 Chilischote, feinst gewürfelt
1 Paprika, rot, in Würfeln

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauchzehen im Öl in einem Topf glasig dünsten. Hühnerbrühe, Tomaten und Gewürze dazu geben und kräftig abschmecken. Hähnchenkeulen in den Einsatz des Crockpots legen und mit der Flüssigkeit begießen. Drei Stunden auf HIGH oder sechs Stunden auf LOW garen, bis die Hühnerbeine fast gar sind.

Anschließend für die Soße Erdnussbutter, Limettensaft, Zucker und Currypulver in einer Schüssel mit etwas von der Garflüssigkeit verrühren. Die Soße zusammen mit der feingehackten Chilischote (nach Geschmack mehr oder weniger) und der Paprikaschote zurück in den Crockpot geben und durchmischen. Weitere 30 bis 45 Minuten auf HIGH erhitzen, bis die Paprikaschote weich ist.

Kommentar/Tipp: Ich entferne die Haut von den Hühnerkeulen bereits vor dem Garen, weil sie sonst sehr viel Fett abgibt. Zu diesem Gericht schmeckt am besten Reis.