

Langsam Lecker

Kochen mit dem Ecostoof

Iris van de Graaf und Caro Niestijl

Der Ecostoof ist im Geschäft und über www.ecostoof.de erhältlich.

1 min

60 min

4 Personen

2 Esslöffel Olivenöl
1 Zwiebel in Ringe
geschnitten
1 Knoblauchzehe fein
gehackt
4 Kartoffeln in 2 cm große
Würfel geschnitten
500 g Sauerkraut
2 in Stücke geschnittene
Tomaten
2 rote Paprika in Stücke
geschnitten
1 Dose Kidneybohnen
5 dl Gemüsebrühe
frisch gemahlener Pfeffer
und Salz nach Geschmack
2 Esslöffel Tomatenpüree
1 Esslöffel getrockneter
Oregano
1 Esslöffel geräuchertes
Paprikapulver
1 Esslöffel süßes
Paprikapulver
1/2 Teelöffel Chili-Flocken
Crème fraîche nach
Geschmack

Scharfes vegetarisches Sauerkraut

1 Spülen Sie das
Sauerkraut in einem
Sieb mit Wasser ab
und drücken Sie die
Feuchtigkeit aus.

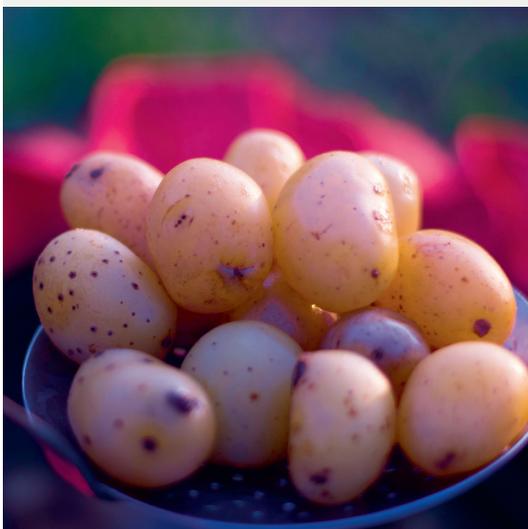
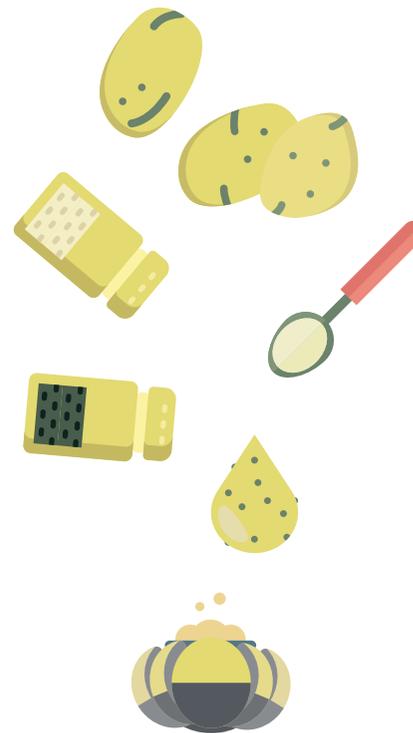
2 Die Zwiebeln einige
Minuten in einem
Topf mit Öl anbraten.
Knoblauch hinzufügen
und 1 Minute braten.

3 Geben Sie die
Kartoffeln und danach
das Sauerkraut,
die Kidneybohnen,
Paprika und Tomaten
in den Topf.

4 Die Brühe
erhitzen und mit
den Kräutern und
dem Tomatenpüree
mischen. Die Brühe in
den Topf gießen und
mit Salz und Pfeffer
abschmecken.

5 Langsam zum
Kochen bringen und
10 Minuten köcheln
lassen.

6 Mindestens
1 Stunde in den
Ecostoof stellen.







5-7 min

60 min

4 Personen

3 Paprika in Stücken
3 Auberginen gewürfelt
3 Esslöffel Olivenöl
2 Zwiebeln in Ringen
1 Karotte in kleinen Stücken
1 Stangensellerie in
Scheiben
1 Esslöffel Kapern
50 g Pinienkerne
50 g Rosinen
150 g grüne Oliven ohne
Stein
400 g Passata di pomodoro
5 Esslöffel Rotweinessig
ein halbes Bündel Basilikum
Salz und frisch gemahlener
Pfeffer nach Geschmack
mit Sauerteigbrot servieren

Caponata

Italienischer Gemüseeintopf, auch schön als

Besonders lecker mit Sauerteigbrot.

1 Die Auberginen in Olivenöl etwa 15 Minuten weich braten.



2 Zwiebeln dazugeben und hellbraun anbraten.

3 Das restliche Gemüse hinzufügen und eine Weile mit braten.



4 Weinessig und Tomatenwürfel in das Gemüse einrühren.

5 Rosinen, Pinienkerne, Oliven und Kapern hinzufügen.



6 Mit frisch gemahlenem Pfeffer und Salz abschmecken.

7 Kochen Sie das Gericht 5-7 Minuten auf, damit es durch und durch heiß ist.

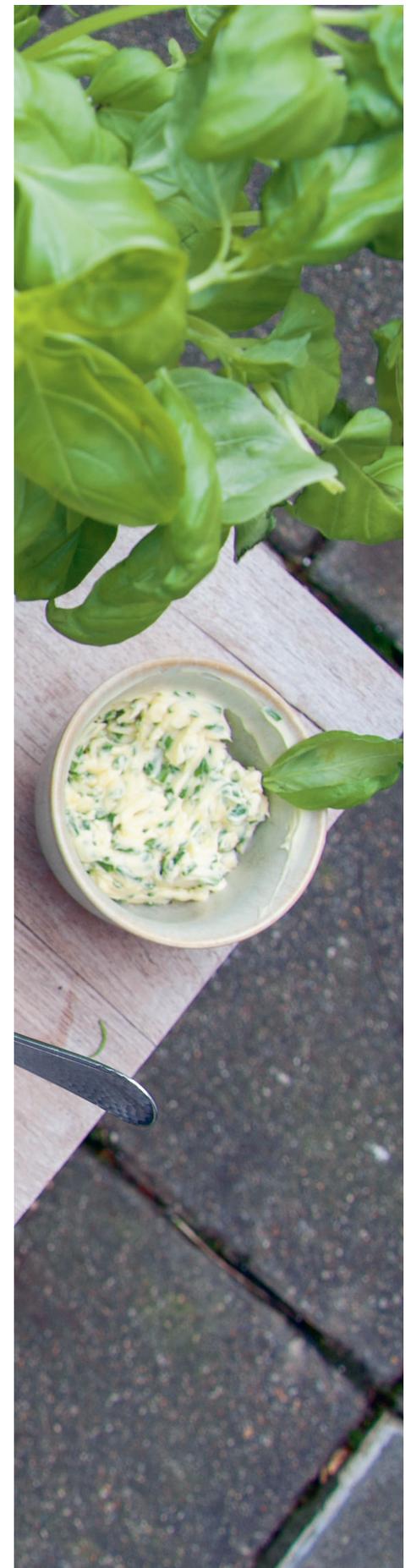


8 Mindestens 1 Stunde in den Ecostoof stellen.

9 Servieren Sie die Caponata mit frischem Basilikum.



10 Mit Sauerteigbrot servieren.





Vegane Linsensuppe

Eine einfach zu bereitende und sättigende Suppe

1 Den Tofu in einem Topf mit Öl goldbraun braten. Aus dem Topf nehmen und die Zwiebeln anbraten.



2 Die Kartoffeln und die Karotte hinzufügen und 5 Minuten unter Rühren anbraten.

3 Das Tomatenpüree und den Balsamicosirup hinzufügen und eine Weile braten.

4 Die roten Linsen und den Tofu mit der Brühe, Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen und 5 Minuten köcheln lassen.

5 Stellen Sie die Suppe 40 Minuten lang in den Ecooof.

6 Mit Balsamico, Pfeffer und Salz abschmecken.

7 Mit Petersilie garnieren.

5 min  40 min

4 Personen

400g gewürfelter, geräucherter Tofu
4 Esslöffel Olivenöl
4 Zwiebeln in Stücken
1 Winterwurzel in kleinen Stücken
2 Kartoffeln in Stücken
250 g rote Linsen
8 dl Gemüsebrühe
4 Esslöffel Tomatenpüree
ein Schuss Balsam-Sirup
Bund Petersilie
frisch gemahlener Pfeffer
und Salz nach Geschmack

Kichree mit Haloumi

Reis mit roten Linsen und Haloumi-Käse

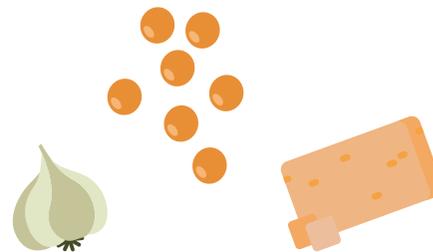
Dies ist ein jüdisch-indisches Gericht, wird aber in anderen Varianten auch in Bagdad gegessen. Es wird oft donnerstags gegessen, am Tag vor dem Sabbatmahl, weil es recht leicht ist. Sie können auch Ziegenkäse anstelle von Haloumi verwenden. Lecker mit einem grünen Salat.

5 min 90 min

4 Personen

3 Knoblauchzehen
3 Esslöffel Sonnenblumenöl
2 Teelöffel
Kreuzkümmelpulver
2 Esslöffel Tomatenpüree
100 g Basmati-Reis
150 g rote Linsen
50 g Butter
1 Teelöffel Salz
1 Teelöffel Garam Masala
1 Teelöffel Zimt
2 große Zwiebeln in Ringen
400 g Haloumi-Käse oder
Ziegenkäse
frisch gemahlener Pfeffer
mit einem grünen Salat
servieren

1 Den Knoblauch in Öl anbraten und die Kräuter und das Tomatenpüree hinzufügen.



2 Den Reis und die roten Linsen hinzufügen und umrühren.

3 1 Liter kochendes Wasser mit Salz und Pfeffer hinzufügen und wieder zum Kochen bringen.



4 Lassen Sie das Ganze 5 Minuten kochen und stellen Sie den Topf 1,5 Stunden in den Ecostoof.

5 Die Zwiebelringe 10 Minuten vor dem Essen in Öl goldbraun anbraten.

6 Legen Sie den Haloumi-Käse in Scheiben auf die Zwiebeln und lassen Sie sie ein wenig schmelzen.



7 Die Butter durch den Kichree rühren und das Gericht mit den Zwiebelringen und dem Käse darauf servieren.





Traditionelles Gulasch

Einfach und zart

Normalerweise legen wir das Fleisch abends in den Ecostoof. Bevor Sie zu Bett gehen, können Sie das Gericht noch einmal aufkochen und in den Ecostoof stellen. Am nächsten Tag werden Sie mit zartem Fleisch belohnt. Zum Abendessen müssen Sie nur Kartoffeln und Rosenkohl (am besten im Ecostoof) zubereiten und das Fleisch für ein köstliches burgundisches Abendessen erhitzen.

1 Holen Sie das Fleisch eine Stunde im Voraus aus dem Kühlschrank. Das Fleisch in 3 cm große Würfel schneiden.

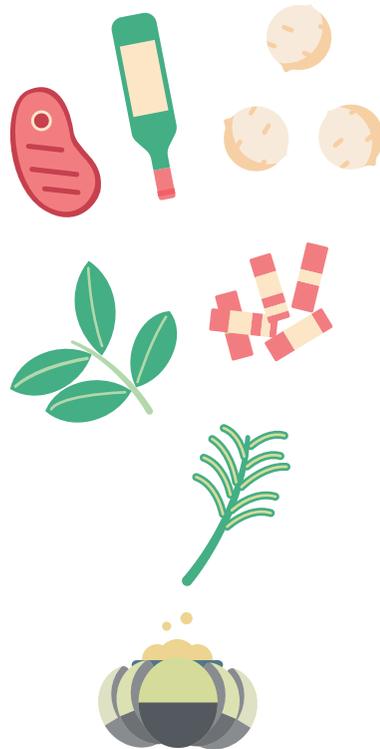
3 Dann braten Sie das Fleisch an. Das Fleisch mit Mehl bestreuen.

5 Das Tomatenpüree und die Kräuter hinzufügen und alles aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 10 bis 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gericht durch und durch heiß ist.

2 Den Speck und die Zwiebeln in einer großen gusseisernen Pfanne in Öl anbraten.

4 Die Brühe und den Wein erhitzen und nach und nach das Fleisch übergießen. Das Fleisch sollte knapp von der Flüssigkeit bedeckt sein. Weiterrühren, bis eine glatte, dünne Sauce entsteht.

6 Stellen Sie das Ganze mindestens 3 Stunden in den Ecostoof, länger ist auch erlaubt. Je länger, desto zarter. Falls nötig, kochen Sie das Fleisch nach 3 Stunden noch einmal auf und legen Sie es für einige weitere Stunden in den Ecostoof.



10-15 min 180 min

4 Personen

700 g Bio-Rindfleisch
150 g geräucherte Speckstücke
2 Esslöffel Sonnenblumenöl
500 g Zwiebeln in Stücken
25 g Mehl
4 dl Brühe
2 dl Rotwein
2 Teelöffel süßes Paprikapulver
2 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
2 Esslöffel Tomatenpüree
frisch gemahlener Pfeffer und Salz nach Geschmack



Geschmorte Birnen in frisch gepresstem Apfelsaft

Die Inspiration für dieses Rezept stammt aus dem Gemüsegarten von Iris. Jedes Jahr bringt Iris ihre Äpfel zu einer mobilen Saftpresse in der Nähe und kommt glücklich mit frisch gepresstem Apfelsaft nach Hause. Kein Wunder, dass die Schmorbirnen aus ihrem eigenen Garten im Apfelsaft verschwinden. Und das Geheimnis der roten Schmorbirnen? Je länger sie schmoren, desto röter werden sie. Um ganz sicher zu sein, fügen wir roten Johannisbeersaft hinzu.

1 Die Birnen schälen. Lassen Sie diese ganz und lassen Sie den Stiel dran. Schneiden Sie die Krone unten mit einem scharfen Messer weg.

3 Stellen Sie den Topf in den Ecostoof.



2 Alle Zutaten in den Topf geben und zum Kochen bringen.

4 Nach drei Stunden (oder länger) sind Ihre Schmorbirnen rot und fertig.

1 min 180 min

4 Personen

1 kg Schmorbirnen aus dem Geschäft oder aus dem eigenen Gemüsegarten
5 dl naturtrüber reiner Apfelsaft
3 dl Johannisbeersaft
30 g Zucker (Ich möchte es lieber nicht zu süß machen)
3 Stück Sternanis
1 Zimtstange