

Original EcoStoof® Rezepte



Iris van de Graaf & Caro Niestijl

Wie funktioniert der Ecostoof?

Die dicke Jacke für Ihren Topf

Im Ecostoof bleibt die Temperatur der Lebensmittel lange Zeit zwischen 100 und 70°C. Das Essen wird nach und nach bei einer relativ niedrigen Temperatur gegart, wodurch es besonders lecker wird. Der Eintopf wird in drei Stunden zart. Gemüse kocht in weniger als einer Stunde und behält dabei seinen "Biss". Da es keine Verdunstung gibt, bleiben alle Säfte, Aromen und Nährstoffe erhalten. Ecostoven passt daher gut zu einem gesunden und bewußten Lebensstil.

Der Ecostoof eignet sich sehr gut für fettarmes Kochen. Neben Fleisch und Huhn können Sie im Handumdrehen auch köstliche vegetarische Gerichte zubereiten. Besonders Gerichte mit Hülsenfrüchten, wie Linsen und Bohnen, lassen sich im Ecostoof besonders gut garen. Die Hülsenfrüchte sind reich an Eiweiß und Ballaststoffen, und werden langsam verdaut, so dass der Blutzuckerspiegel gleichmäßig bleibt.

Auch Gemüse ist sehr gut geeignet. Die Vitamine werden nicht mit dem Kochsaft weggeschüttet, sie verbleiben im Eintopf. Da die Temperatur nur kurzzeitig 100 °C beträgt, werden die Vitamine nicht zu Tode gekocht.



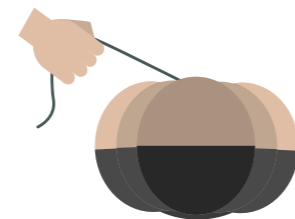
1. Geben Sie die Zutaten in den Topf.



2. Ein paar Minuten kochen.



3. Stellen Sie den Topf in den Ecostoof.



4. Ziehen Sie an der Schnur.



5. Das Essen kocht sich von selbst. Zeit für sich selbst!



6. Aufmachen und genießen!





5 min 45 min

4-6 Personen

200 g getrocknete braunen Bohnen oder 1 Dose (400 g)
200 g getrocknete Kidneybohnen oder 1 Dose (400 g)
2 Esslöffel Sonnenblumenöl
1 große Zwiebel gehackt
4 Knoblauchzehen gepresst
2 rote Paprikaschoten in Stücken
1 Dose Maiskörner (230 g)
500 g Tomaten Passata
20 g marinierte Jalapeño-Paprika aus dem Glas
1 Teelöffel Chilipulver
1 Teelöffel Zimt
1 Teelöffel Korianderpulver
1 Esslöffel geräuchertes Paprikapulver
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Saft von 1 Limette
Ein Bund frischer Kräuter, die Sie zur Hand haben, wie z.B. Dill, Koriander, Rosmarin und Petersilie.
125 ml Sauerrahm
Mit Reis oder Nachos servieren

Chili sin Carne mit Jalapeño

Eine würzig-vegetarische Variante des traditionellen Chile con Carne

Wir verwenden eine Kombination aus Jalapeño-Chilis, Chili und geräucherter Paprika für das ultimative mexikanische Geschmackserlebnis. Köstlich mit Reis oder Nachos.

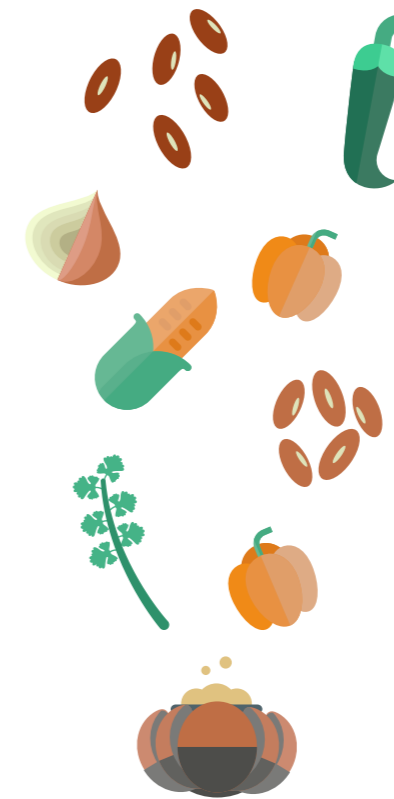
1 Weichen Sie die Bohnen mindestens 6 Stunden oder die ganze Nacht lang in 3 Liter Wasser ein oder gehen Sie bei Bohnen in Dosen zu Schritt 5 über.

4 Die Zwiebel in Öl anbraten und auch den Knoblauch dazugeben.

6 Unter Rühren zum Kochen bringen und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8 Mit frischen Kräutern und einem Spritzer saurer Sahne garnieren und mit Limettensaft beträufeln.

2 Die Bohnen zum Kochen bringen und 10 Minuten sanft kochen lassen.



3 Stellen Sie den Topf für mindestens 3 Stunden in den Ecostoof. Die Bohnen abtropfen lassen.

5 Die Bohnen und die anderen Zutaten außer der Limette, den frischen Kräutern und der sauren Sahne hinzufügen.

7 Stellen Sie das Ganze 45 Minuten in den Ecostoof (länger ist auch erlaubt, muss aber nicht).

9 Köstlich mit Reis oder Nachos.



Filettopf

Köstlich mit Kartoffeln und Gemüse

10-15 min 180 min

4 Personen

1 kg Schweinefilet in 4 cm große Stücke geschnitten
100 g geräucherte Speckstücke oder Stücke von geräuchertem Katenspeck
2 Zwiebeln in Stücken
1 Knoblauchzehe fein gehackt
500 g Champignons in Stücke zerkleinert
3 dl Brühe
200 g Crème fraîche
200 ml Creme
2 Teelöffel Senf
2 Esslöffel Tomatenpüree
1 Bund Petersilie, fein gehackt
1 Esslöffel Sonnenblumenöl
1 Esslöffel Butter
frisch gemahlener Pfeffer und Salz nach Geschmack

1 Das Schweinefilet mit Salz und Pfeffer bestreuen. In einem Topf mit Öl und Butter rundherum anbraten. Das Fleisch aus dem Topf nehmen.

3 Fleisch, Brühe, Crème fraîche, Sahne, Senf und Tomatenpüree zugeben und unter Rühren aufkochen lassen.

5 Stellen Sie die Topf für 3-4 Stunden in den Ecostoof.



2 Braten Sie den Speck, die Zwiebeln und den Knoblauch im Bratfett an. Die Champignons hinzufügen und eine Weile braten.

4 Das Gericht 10-15 Minuten leicht köcheln lassen, bis es durch und durch heiß ist.

6 Nehmen Sie den Topf aus dem Ecostoof und bestreuen Sie das Gericht mit Petersilie

