

Einführung

Der Ecostoof ist die gute, alte Kochkiste in neuem Gewand. Es ist wie Slowcooking, aber ohne den Einsatz von Strom oder Gas. Es ist ganz einfach: die Zutaten in einen Topf geben, zum Kochen bringen und den Topf mit dem Essen in den Ecostoof stellen. Im isolierenden Ecostoof bleiben die Lebensmittel lange Zeit heiß, so dass sie garen, ohne zu verkochen. Diese Art des Kochens ist sicher und einfach. Ihre Mahlzeit wird lecker, ohne dass Sie Energie verbrauchen. Es gibt keinen Stress beim Verbrennen von Lebensmitteln, da kein Ofen oder Herd eingeschaltet ist. Das Essen wird von selbst gekocht und bleibt warm. Mehr Zeit für Sie!

Der Ecostoof eignet sich für die Zubereitung von Fleisch, Fisch, Gemüse, Kartoffeln, Obst, Reis, Couscous, Hülsenfrüchten, Suppe und sogar Joghurt!

Kochen mit dem Ecostoof ist ganz einfach. Sie müssen nur die Koch- und Einkochzeiten kennen. Deshalb schreiben wir dieses Kochbuch: Langsam lecker mit 77 Rezepten. Davon sind mehr als die Hälfte vegetarisch. Und die Hälfte der vegetarischen Rezepte ist vegan. Viel Spaß mit uns!



Inhalt

Wie funktioniert der Ecostoof?	6
Die Kochkiste	9
Die Grundlagen	13
Die Materialien	14
Häufig gestellte Fragen	16
Die Vorteile	19
Gemüse	20
Gemüse: Die Grundlagen	22
Rezepte	24
Picknick	46
Rezepte	50
Getreide	70
Getreide: Die Grundlagen	72
Rezepte	74
Outdoor	92
Rezepte	95
Bohnen	98
Bohnen: Die Grundlagen	100
Rezepte	102
Currys	118
Rezepte	124
Fleisch	134
Fleisch: Die Grundlagen	136
Rezepte	139
Ökologisch	147
Rezepte	151
Fisch	170
Fisch: Die Grundlagen	172
Rezepte	175
Chefkoch Koen	186
Rezepte	193
Süß	196
Süß: Die Grundlagen	198
Rezepte	200
Bernice	216
Rezepte	219
Register	222
Die Macherinnen	226
Impressum	232



Marokkanische Gemüse-Tajine

Ein scharfes Gemüsegericht

Um das Gericht gehaltvoller zu machen, können Sie gekochte Kichererbsen hinzufügen. Mit Couscous servieren.

5 min 40 min

4 Personen

1 große Zwiebel in keilförmigen Stücken
2 Esslöffel Sonnenblumenöl
1 kleine Karotte in dünnen Scheiben
1 Süßkartoffeln in Stücken
450 g Flaschenkürbis in kleinen Stücken
1 rote Paprika in Würfeln
2 Teelöffel fein gehackte Ingwerwurzel
2 Knoblauchzehen fein gehackt
1 Esslöffel Harissa
1 Teelöffel Kurkuma
400 g Passata di pomodoro
150 ml Gemüsebrühe
125 g junger Blattspinat
eine Handvoll frisch gehackter Minze- und Korianderblätter
frisch gemahlener Pfeffer und Salz nach Geschmack
1 Dose mit 200 Gramm Kichererbsen (optional)
mit Couscous servieren

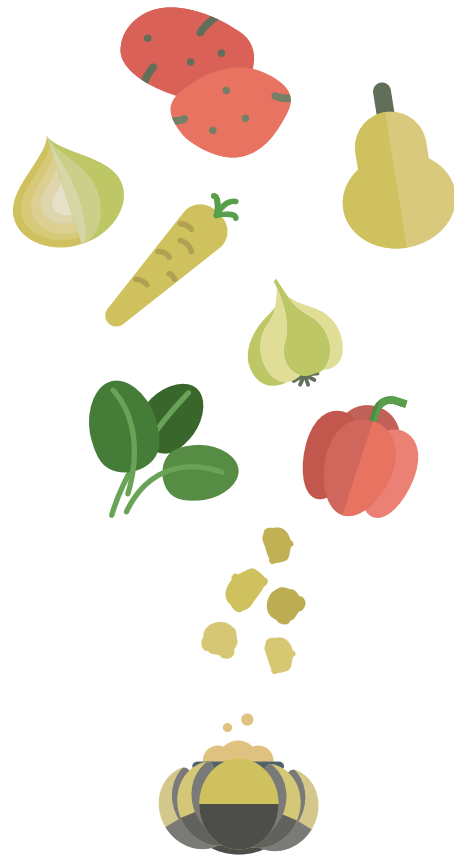
1 Die Zwiebel im Öl leicht braun anbraten. Den Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten.

2 Den Kürbis, die Süßkartoffeln und die Karotte hinzufügen und 5-10 Minuten braten.

3 Pfeffer, Ingwer, Tomaten- Passata, das Harissa und die Brühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Lassen Sie das Ganze 5 Minuten kochen und stellen Sie den Topf für 40 Minuten in den Ecotoof.

5 Nehmen Sie den Topf aus dem Ecotoof und rühren Sie den Spinat und die frischen Kräuter ein.





1 min 45 min

4 Personen

1 kg bunte Babykartoffeln in der Schale (vorzugsweise Bio)

1 Teelöffel Salz

Extra:

125 ml Sauerrahm

fein gehackte Kräuter wie Schnittlauch, Petersilie, Dill

frisch gemahlener Pfeffer und Salz nach Geschmack

Bunte Babykartoffeln aus dem Ecostoof

Kartoffeln eignen sich hervorragend zum Kochen im Ecostoof. Da die Struktur und der Geschmack der Kartoffeln schön erhalten bleiben, kann man sie z.B. mit etwas Sauerrahm aus dem Topf essen. Wenn Sie weniger Kartoffeln verwenden, kochen Sie diese etwas länger. Wenn Sie große Kartoffeln haben, schneiden Sie diese in Stücke.

1 Legen Sie die Kartoffeln in reichlich Salzwasser in den Topf.

2 Die Kartoffeln zum Kochen bringen. Gut umrühren, damit sie sich gleichmäßig erwärmen.

3 3 bis 5 Minuten mit dem Deckel auf den Topf kochen lassen. Stellen Sie den Topf für 45 Minuten in den Ecostoof.

4 Nehmen Sie den Topf aus dem Ecostoof und lassen Sie die Kartoffeln abtropfen.

5 Lecker mit saurer Sahne, Pfeffer und Salz und frischen Kräutern oder als Beilage.



Schnittlauchreis mit Champignons

Lecker als Beilage oder als Hauptmahlzeit mit einem frischen grünen Salat

1 Den Reis waschen und abtropfen lassen.

2 Die Zwiebel braten, bis sie weich ist.

3 Den gewaschenen Reis und die Paprika hinzufügen und 2 Minuten unter Rühren anbraten.

4 Mit der Brühe und der Hälfte der Kräuter aufgießen und aufkochen lassen.

5 Lassen Sie es 10 Minuten kochen und stellen Sie es für 50 Minuten in den Ecostoof.

6 Die Champignons in etwas Öl 4-5 Minuten braten bis sie weich und braun sind.

7 Nehmen Sie den Reis aus dem Ecostoof und mischen Sie ihn mit den Pilzen, den restlichen Kräutern, Pfeffer und Salz nach Geschmack.

8 Streuen Sie die Cashewnüsse darüber und genießen Sie!

10 min 50 min

4 Personen

350 g brauner Reis
1 große Zwiebel gehackt
2 Esslöffel Olivenöl
1 Spitzpaprika in Stücken
500 g gemischte Champignons in Scheiben geschnitten
100 g ungesalzene Cashewnüsse leicht geröstet
20 g Schnittlauch oder Frühlingszwiebeln in Scheiben geschnitten
20 g frischer Koriander
6 dl Gemüsebrühe
frisch gemahlener Pfeffer und Salz nach Geschmack