Koch- und Backrezepte für den Solarkocher

Beigesteuert von Vita Zingale-Grossmann
Friday, 17 November 2006

Zusammengestellt und vorgekocht von Vita Zingale-Grossmann AnmerkungDie angegebenen Back- und Garzeiten dienen als Anhaltspunkt. Sie können je nach Wetterlage abweichen. Die Außentemperatur spielt bei der Benutzung des Solarkochers keine bedeutende Rolle. Auch bei +7° C kann im Freien gebacken – bzw. gegart werden, sofern Windstille ist. Wenn es windig ist, kann im Solarkocher die Temperatur etwas schwanken. Die Intensität der Sonnenstrahlen ist von großer Bedeutung. Bei dunstigem Wetter beispielsweise werden im Solarofen niedrigere Temperaturen erreicht. In diesem Fall verlängern sich die Back- bzw. Garzeiten.Wenn in den Solarkocher eine Schieferplatte als Wärmespeicher eingelegt wird, verkürzen sich die Gar- bzw. Backzeiten je Wetterlage um ca. 30 – 60 Minuten.Verwendete Abkürzungen:TL = TeelöffelEL = EsslöffelGrundmischung für VollkornbrotZutaten500 g Vollkornmehl½ TL Salzca. ¼ Liter Wasser (lauwarm bis warm)1 Tüte trockene Hefe1 Eigelb oder etwas Vollmilch für die OberflächeZubereitungDas Mehl wird in einer Schüssel mit Salz und Hefe vermischt und dann mit lauwarmen Wasser zu einem geschmeidigen festen Teig geknetet. Zugedeckt lässt man ihn ca. 1 – 2 Stunden gehen (Brotteig ist zum Backen bereit, wenn die Masse sich verdoppelt hat). Dieser Grundmischung kann je nach Geschmack entweder Kümmel, Mohn, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Petersilie, Schnittlauch usw. beigefügt werden. Mit Mandeln oder Nüssen, die man vorher im Solarofen ca. 30 – 45 Minuten (je nach Wetterlage) in einer offenen Pfann geröstet hat, kann der Teig ebenfalls verfeinert werden. Die gerösteten Mandeln oder Nüsse werden kurz vor dem Backen unter die Teigmasse gemischt. Die Oberfläche der Teigmasse wird vor dem Backen im Solarofen mit Eigelb oder mit etwas Vollmilch eingepinselt. Man kann sie außerdem mit Nüssen bzw. Körnern garnieren oder mit 100 Gramm geriebenem Käse verfeinern (zB Gouda, Emmentaler usw.). Das Brot wird in einer leicht gefetteten Spring- oder Kastenform 90 – 120 Minuten bei 140° - 180° C im Solarofen gebacken. Bevor das Brot in den Solarofen kommt, werden in die Oberfläche mit einem Messer einige Schnitte gemacht.Gefüllte PaprikaschotenZutaten für 2 – 4 Personen4 Paprikaschoten150 g Vollkornreis½ kg Tomaten10 grüne Oliven150 g gekochter Schinken2 Knoblauchzehen½ TL Basilikum4 EL OlivenölPetersilieSalz, PfefferZubereitungDer Reis wird in Salzwasser (1 Teil Reis, 1 Teil Wasser) 8 – 10 Minuten gegart. Anschließend abtropfen lassen. Nachdem die Paprikaschoten gewaschen sind, wird ein Deckel abgeschnitten und das Kerngehäuse herausgenommen. Oliven und Schinken in Stücke schneiden. Der Reis wird nun mit Oliven, Schinken, Pfeffer und fein gehackter Petersilie gut vermischt. Damit werden die Paprikaschoten gefüllt. Die Tomaten in Scheiben schneiden und in einer Pfanne oder Topf mit etwas Olivenöl mit Basilikum, feingeschnittenem Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Die gefüllten Paprikaschoten werden hineingesetzt. Zugedeckt im Solarofen bei 120° - 180° C ca. 90 – 120 Minuten garen.Bunte Gemüse-PfanneZutaten für 2 – 3 PersonenJe 2 rote und grüne Paprikaschoten2 Zucchini2 mittelgroße Karotten1 Aubergine200 g tiefgefrorene Erbsen (Zimmertemperatur)1 Zwiebel250 g Broccoli4 Tomaten150 g Champignons4 Knoblauchzehen4 EL Olivenöl½ TL BasilikumSalz und PfefferZubereitungPaprikaschoten, Zucchini, Karotten, Auberginen, Broccoli, Champignons und Tomaten waschen. Paprikaschoten entkernen. Alles wird in kleine Stücke bzw. in schmale Streifen geschnitten. Erbsen auf Zimmertemperatur auftauen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Alle Zutaten werden miteinander gut vermischt und mit Salz, Basilikum, Pfeffer und Olivenöl abgeschmeckt. Zugedeckt in einer Pfanne oder Topf 90 – 120 Minuten bei 130° - 150° C im Solarofen garen.KartoffelpfanneZutaten für 3 – 4 Personen2 kg Kartoffel2 große ZwiebelnSalz, Öl, Pfeffer1 Bund PetersilieZubereitungDie Kartoffeln werden geschält und anschließend gewaschen. In einer Pfanne in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln werden ebenfalls geschält und in Streifen geschnitten. Mit Salz, Öl, Pfeffer und Petersilie fein würzen. Alles wird gut miteinander vermischt. Man lässt das ganze abgedeckt im Solarofen bei 130° - 180° C ca. 90 – 110 Minuten garen. Die Garzeit verkürzt sich auf 75 Minuten, wenn vorher im Solarofen eine Schieferplatte als Hitzespeicher eingelegt wird.RühreierZutaten für 2 - 4 Personen4 – 8 Eier (Zimmertemperatur)einige ButterflockenPetersilieSalz, PfefferZubereitungDie Eier werden mit Salz, feingeschnittener Petersilie und Pfeffer gewürzt. Mit dem Schneebesen wird alles kräftig verrührt. In einer Pfanne mit einigen Butterflocken wird die Eimasse hineingegeben. Im Solarofen 30 – 45 Minuten bei 140° - 180° C stocken lassen. Ein Umrühren ist nicht mehr erforderlich. Vor dem Essen wird die glatte Masse wie eine Torte in Stücke geschnitten.RotweinkuchenZutaten4 Eier200 g Margarine300 g Zucker500 g Mehl¼ l Rotwein100 g Schokostreusel1 Tüte Vanillinzucker1 Tüte BackpulverZubereitungEier mit Zucker schaumig rühren. Zerlaufene Margarine hinzufügen. Mehl, Vanillinzucker, Backpulver und Rotwein darunter heben und gut verrühren. Schokostreusel unter die Teigmasse mischen. Eine Spring- oder Gugelhupfform einfetten und mit Paniermehl bestreuen. Teigmasse einfüllen und glatt streichen. Im Solarofen bei 140° - 170° C ca. 70 – 90 Minuten backen.