

Sonnenkocher2010

Anwendungen des Sonnenkocher2010

Kochen, Garen und Dünsten

Mit den Sonnenkocher2010

verfahren sie ,wie mit

Holz-, Elektro-, oder einen Gasofen.

Reis mit den
Sonnenkocher2010
zubereiten

*Der Reis eignet sich vorzüglich
für das Garen
mit den **Sonnenkocher2010**.*

*Nach 20-25 (Abhängig von der Größe des
Kochtopf, Wasser, und der Reis Menge)
Minuten Kochen, kann der Topf mit dem
Reis aus der Sonne genommen werden.
Geben sie den Reis in eine Isolier-Box.
(Kühlboxen eignen sich vorzüglich
zur Warmhaltung, oder zum fertig-Garren – cb.Reis)*

*Die Garzeit in der Isolier-Box
dauert ungefähr 30 bis 60 Minuten.
Die Effizienteste Methode ergab bei
einen test, von <http://sonnenkocher.jimdo.com> ,
ein Schnellkochtopf für Induktionsherde mit einer
Matt Schwarzen Gesamtoberfläche.*

Braten mit den Sonnenkocher2010

*Das Braten von Fisch, Fleisch, Wurst, Tofu,
Spiegeleiern usw. unterscheidet sich nicht viel
von Elektro- oder Gasofen.*

Mit einer Matt Schwarzen Induktion Brat-Pfanne.

*Bei Verwendung einer
flachen Pfanne ist ein Spritzschutz
notwendig.*

Frittieren mit den Sonnenkocher2010

Mit einen Matten Schwarzen Induktion Kochtopf

3 bis 5 cm hoch mit Öl oder

Cocusöl auffüllen.

Mit einem Deckel den Topf verschlissen!

Grillen mit den Sonnenkocher2010

*Mit einer Matten Schwarzen Induktion Pfanne,
und einer geriffelten Boden
oder einer geriffelten Grillplatte ist das Grillen
auch kein Unterschied zu einer Gas – E Herd. Die
Matten Schwarzen Induktion Pfanne auf den Rost stellen,
die Grillplatte direkt
auf die Topfhalterung setzen (siehe Bild unten).*

Backen mit den Sonnenkocher2010

Die Backform mit dem Backgut (gilt für Brot und alle Kuchen – gleich ob Hefeteig, Rührkuchen, Mürbteig oder Biskuit) im Topf auf einen Backeinsatz stellen (Steine, Drahtgestell, Sand, siehe nachfolgende Bilder). Der Topf wirkt dann ähnlich wie ein Heißlufttherd. Also niemals Backform direkt auf den Topfboden stellen, da sonst Anbrenngefahr besteht!

Backen von Brot
mit den
Sonnenkocher2010

*Kurz vor dem Backen wird der Topf mit Backstein
ca. 10-15 Minuten vorgeheizt. Danach wird die
Springform mit Brotteig in den Topf gegeben.
Immer mit geschlossenem Deckel backen
und kein Wasser in den Topf geben!
Bitte kein Glasdeckel verwenden,
sonst wird das Brot oder
der Kuchen verbrannte Stellen bekommt.*

Der Glasdeckel wirkt wie ein Brennglas.

*Während des Backens muss der ganze
Topf alle 15 Minuten um eine Vierteldrehung
verstellt werden, damit der Inhalt von allen Seiten
gleichmäßig gebacken und gebräunt wird.*

*Damit das Brot auf der Oberfläche schön
braun wird, kurz vor Beendigung der Backzeit
den Topfdeckel zwei bis drei Fingerbreit
verschieben. Damit kann die Backfeuchtigkeit
austreten und das Brot wird braun.*

*Es können auch zwei bis drei Fladenbrote
geschichtet mit Abstand gleichzeitig im Topf
gebacken werden.*

Nach ca. 40-45 min ist das Brot Fertig.

(bei 300g)

Sterilisieren mit den Sonnenkocher2010

*Wasser in einem weiteren Topf auf dem
Sonnenkocher2010
zum Kochen bringen.*

*Einweckgläser, Schraubdeckel,
Einfülltrichter und Zange für das Rausholen der
Teile im kochenden Wasser 5 Minuten abkochen.
Dabei sollte alles mit Wasser bedeckt sein.
Ansonsten Gegenstände im Wasser drehen.*

*Die Gläser, Deckel und den Trichter ,
mit der sterilisierten Zange
aus dem kochenden Wasserbad rausnehmen
und auf ein sauberes Tuch stellen.*

*Achtung: Trichter sowie Gläser innen und am
Gewinde nicht mit der Hand berühren!*

Lebensmittel Konservierung

mit den

Sonnenkocher2010

*Ob Obst oder Gemüse – Das Einmachen,
Einwecken oder Einkochen ist eines der ältesten
Verfahren zum Haltbarmachen von Lebensmitteln.*

*So können heimische Produkte nicht nur
zur Hochsaison gegessen werden, sondern das ganze Jahr über.*

Darüber hinaus können eingekochte Produkte auf dem Markt verkauft werden und somit ist eine Einnahmequelle geschaffen.

Beim Einkochen werden durch das Erhitzen alle Mikroorganismen abgetötet, die für das Verderben von Lebensmitteln verantwortlich sind.

Auf das sehr heiße Glas wird ein Deckel aufgebracht. Dadurch entsteht beim Erkalten im Inneren des Glases ein Unterdruck, der den Deckel des Glases fest verschlossen hält.

Tomatensose mit den Sonnenkocher2010

für den Winter Einkochen

*Oliven Öl mit einem Matten Schwarzen Induktion Kochtopf
erhitzen.*

*In das kalte Oliven Öl reiben sie pro Einmachglas,
Zwei getrocknete Chilleschotten, eine Messerspitze
Zitronenpfeffer und eine Messerspitze Curry Gelb süß,
eine extrem fein zerhackte Rote Zwiebel,
Frische Petersil und Gewürze aus den Garten oder vom Grün Markt,
hinein.*

*Wenn der Zwiebel Glasig Gedünstet ist,
geben sie Geschnittene Tomatenstücke,
Knoblauch und eine feine Priesse Ingwer in den Topf
und lassen den Sud 20-30 Minuten Kochen.*

*Nach der Kochzeit,
geben sie den Kochtopf (Schnellkochtopf) in eine Isolier Box.
Während der Garzeit können sie mit den **Sonnenkocher2010**
ein weiteres Einmach-Glas vorbereiten.*

Die Gar-Zeit des Tomatensud beträgt ca. 30-45 min.

*Nach der Gar Zeit nehmen sie den Topf
mit der Tomatensoße wieder aus der Isolier Box,
und Kochen mit den **Sonnenkocher2010**
das Tomatensud ein Zweites mal auf.*

*Die Tomaten-Soße mit einen Schöpfer und einen
Einfüll-Trichter in die Einmachgläser füllen.*

Die gefüllten und Verschlussenen Einmachgläser abkühlen lassen.

Dunkel und Kühl Lagern.

*Kühl und dunkel gelagert bleibt das Eingekochte für
mehrere Monate bis Jahre haltbar.*

*Gemüse oder Früchte können auf
gleiche Weise haltbar gemacht werden.*

*Früchte können auch zu Marmelade gekocht
werden.*

Genauso ist es möglich, Obst zu entsaften.

*Guaven-Bananensaft wird im Dampfentsafter
entsaftet und in abgekochten Flaschen abgefüllt.*

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit dem Sonnenkocher2010

<http://sonnenkocher2010.jimdo.com>

2011_04_06 Josef Nohsislavsky

