

**Kochen mit der Kochkiste** (auch Garbox oder Thermotopf, siehe etwa „Kochkiste“ in Wikipedia (<http://de.wikipedia.org/wiki/Kochkiste>))!

### **Prinzip:**

1. Man kocht wie üblich das Gericht in einen normalen Topf auf dem Herd kurz an.
2. Anstatt es nun für weitere 10, 20 etc. Minuten fertig auf dem Herd zu kochen, nimmt man den Topf vom Herd und isoliert ihn gut, so dass die Hitze nicht verloren geht. Je nach Gericht genügt dann eine bestimmte Zeit (1/2, 1, 2 etc. Stunden), um das Gericht ohne Hitzezufuhr fertig zu garen.

### **Geeignet für:**

Alles mit viel Flüssigkeit! Man kann damit z.B. Kartoffeln, Reis, Getreide, Hülsenfrüchte, Gemüse, Suppen, Fleischgerichte zubereiten.

### **Vorteile:**

1. Die Speisen garen Aroma schonend und ohne Energieverbrauch in der Kochkiste.
2. Während sich der Topf in der Kiste befindet (Garphase), kann man unbesorgt das Haus verlassen bzw. diese Zeit anderweitig nutzen.
3. Es brennt nichts an und es läuft auch nichts mehr über.

### **Wie bekomme ich eine Kochkiste?**

Eine Kochkiste/Thermotopf kann man im Fachhandel erwerben oder auch selber bauen: Entsprechende Hinweise sind im Internet zu finden, z.B. wenn Sie „Kochen mit der Kiste“, „WDR“ googeln.

### **Rezepte:**

Probieren Sie es doch mal mit einer Grießnockerlsuppe :

- |                 |   |
|-----------------|---|
| 1 Ei            | - in einer kleinen Schüssel verkleppern   |
| 50 – 60 g Grieß | - einrühren, mit etwas Muskat würzen (Salz nicht unbedingt notwendig)                           |
|                 | - ca. 20 min quellen lassen   |
| 1 1/4 ltr Brühe | - (Gemüse-oder Fleischbrühe) erhitzen   |
|                 | - mit einem Löffel 6 - 7 Nockerl aus der o.g. Masse ausstechen und in die kochende Suppe setzen |
|                 | - Herdplatte ausschalten und die Suppe noch knapp 10min auf dem Herd weiterköcheln lassen,      |
|                 | - dann den Topf für mindestens 30 min in die Kochkiste oder Garbox stellen.                     |

Sollten Sie keine Brühe zur Verfügung haben, kann auch die entsprechende Menge Wasser (mit dem Wasserkocher vorerhitzt) verwendet werden. Gewürfeltes Suppengemüse mitdünsten lassen, würzen nicht vergessen und evtl. 1 Stück Butter dazugeben.

Weitere Rezepte etwa unter

<http://www.kochen-essen-wohnen.de/thermobox-garbox-schulte-ufer-romana.html>

Guten Appetit und viel Spaß beim Experimentieren!