

SEWSIMPLE

# Kochsack TARO

---

## Rezepte





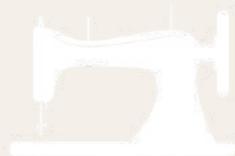
Hallo, ich bin Sabine,

hast du dir auch schon einen Kochsack TARO genäht und fragst dich jetzt, welche Rezepte sich damit umsetzen lassen?

Dann kommt hier die Lösung: Schnelle (und vegane) Rezepte für himmlische Kochsack-Gerichte!

Ich wünsche dir viel Spaß und gutes Gelingen. :)

Happy simple sewing, deine Sabine



SEWSIMPLE

# INHALT

---

Gemüse-Eintopf.....	4
Milchreis.....	5
Warmer Kartoffelsalat.....	6
One-Pot-Pasta.....	7
Wie benutzt man den Kochsack?.....	8
Impressum.....	9



# Praktisch & nachhaltig

Kochsack TARO spart Energie und hält lecker warm!



## Omas Kochkiste

Wir haben's den Omas abgeschaut: Um Feuerholz zu sparen stellten unsere Großmütter heiße Töpfe in eine mit Stroh gefüllte Kiste. Die so genannte Kochkiste. Darin wurde der Inhalt langsam und sanft gegart und über Stunden warm gehalten. Das Prinzip ist so einfach wie genial. Und auch wir können es heute nutzen um nachhaltig zu kochen.

## Zuhause & unterwegs

Unser Kochsack TARO arbeitet nach dem gleichen Prinzip wie Omas Kochkiste. Weil er aus Stoff und Vlies gemacht ist, ist er nach einem kurzen Trip in die Waschmaschine direkt wieder einsatzfähig. Die Henkel stellen sicher, dass du den Kochsack gut transportieren und aufhängen kannst. Perfekt für Töpfe bis 28 cm Durchmesser.



# Gemüse-Eintopf



## Zutaten für 4 - 6 Portionen

- 1 Essl. Olivenöl oder Kokosöl
- 1 Gemüsezwiebel, gewürfelt
- 1 Stange Lauch, in Ringen
- 1/4 Sellerieknolle, gewürfelt
- 4 Möhren, gewürfelt
- 2 Pastinaken, geraspelt oder gewürfelt
- 2 Petersilienwurzeln, geraspelt oder gewürfelt
- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis, gewürfelt
- 250 g Champignons, in Scheiben
- 250 g Wirsing (alternativ: Mangold, Spinat, Weißkoh) in feinen Streifen
- 250 g Kichererbsen, gekocht
- Gewürze: 1 EL Rauchsatz, 2 Lorbeerblätter, 1 EL Curry, 4 Wacholderbeeren, 2 EL Sojasoße, 1 EL vegane Worcestersoße, Salz/Pfeffer, glatte Petersilie zum Bestreuen

**So wird's gemacht:** Currypulver in Öl sanft anbraten, Zwiebeln und Lauch dazu, kurz rösten, mit 1,5 L Gemüsebrühe ablöschen. Gemüse dazugeben, würzen, 7-8 Min. lebhaft durchkochen und für 1,5 Stunden in den Kochsack stellen. Abschmecken und mit gehackter glatter Petersilie bestreuen.

Optional kannst du 2 min. vor Ende der Ankochphase 250 g veganes Hack oder Burgerfleisch in kleinen Klößchen mitgaren.

# Milchreis mit Apfelspalten



## Zutaten für 4 Portionen

- 1 Liter Milch-Alternative oder Vollmilch
- 250 g Milchreis
- 1 Zimtstange
- 1 Vanillestange
- 1 Prise Salz
- 2 EL Vollrohrzucker
- 2 EL Ahornsirup

## So wird's gemacht

- Milch zum Kochen bringen
- Milchreis unter Rühren einrieseln lassen
- das Mark der Vanillestange, Salz und Zimtstange zugeben
- 5 Minuten unter Rühren kochen
- 1 Min. vor Ende der Kochzeit mit Zucker und Ahornsirup süßen
- für 1 Stunde in den Kochsack stellen und quellen lassen

## Dazu passt lauwarmes Apfelkompott

- 4 herz hafte Äpfel (z. B. Boskoop, Cox, Gravensteiner, Prinz Albrecht von Preußen) in feine Spalten schneiden
- mit 150 ml Wasser 3 min. lebhaft aufkochen
- mit Vanillestange, Zimtstange, Ahornsirup würzen
- für 45 min. im Kochsack ziehen lassen

# Warmer Kartoffelsalat



## Zutaten für 4-6 Portionen

- 1300 g festkochende Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 Gemüsezwiebel
- knapp 300 ml Gemüsebrühe
- Rauchsatz
- 2 EL Ahornsirup
- 2 EL Apfelessig

## So wird's gemacht

- Zwiebel in feine Würfel schneiden
- in 2 EL Olivenöl anbraten
- mit Gemüsebrühe aufgießen
- Kartoffeln in Scheiben schneiden und in der Gemüsebrühe 5-7 min. kochen
- kurz vor Ende der Garzeit mit Rauchsatz und Ahornsirup würzen
- für 1 Stunde in den Kochsack stellen
- 10 min. vor Ablauf der Zeit den Apfelessig untermischen
- nochmal 10 min. ziehen lassen

Dazu schmeckt gebratener Räuchertofu oder Spiegelei.

# One-Pot-Pasta



## Zutaten für 4-6 Portionen

- 500 g dicke Nudeln
- 250 g Erbsen (TK ist okay)
- 250 g Sahne oder Sahne-Alternative
- 250 g Cheddar oder Käse-Alternative
- Gewürze: 1 TL Rauchsatz, 1 EL Ahornsirup, 1 TL Rauch-Paprika, Pfeffer

## So wird's gemacht

- Nudeln und Erbsen 5 min sprudelnd kochen lassen
- abgießen und ca. 600 ml Kochwasser auffangen
- Kochwasser mit der Sahne und dem Cheddar aufkochen lassen und würzen
- Nudeln & Erbsen dazu geben
- nochmal für 2 -3 min. kochen lassen
- für ca. 1 Stunde im Kochsack quellen lassen

# Wie benutzt man den Kochsack?



Der Kochsack eignet sich für alle Gerichte, die von einer langen, langsamen Garzeit profitieren. Perfekt geeignet sind zum Beispiel

- Eintöpfe
- langsam garendes Gemüse wie Rotkohl oder Hülsenfrüchte
- Fleischgerichte wie Gulasch
- Beilagen wie Kartoffeln, Reis, Quinoa oder Getreide

Du kannst TARO aber auch verwenden um bereits gegarte Gerichte warm- oder auch kühl zu halten. Die Isolation erfüllt beide Aufgaben sehr gut.



So wird's gemacht:

- Koche die Zutaten für einige Minuten bei hoher Hitze bis der Inhalt des Topfes komplett erhitzt ist
- Stelle den heißen Topf in den Kochsack
- Decke den Topf sorgfältig mit dem Deckel ab und schließe den Kochsack fest.
- Je mehr Inhalt, desto besser hält der Topf die Wärme.



Stelle den Kochsack für ein paar Stunden beiseite und freue dich auf ein leckeres Essen. :)

# Impressum

---



[sewsimple.de/naehpost](mailto:sewsimple.de/naehpost)



[sewsimple.de](https://www.instagram.com/sewsimple.de)



[sewsimple.de](https://www.facebook.com/sewsimple.de)



[sewsimplede](https://www.pinterest.com/sewsimplede)



## SewSimple

Sabine Schmidt

Wotersen 8

21514 Roseburg

eMail: [hilfe@sewsimple.de](mailto:hilfe@sewsimple.de)

Noch mehr Näh-Ideen, Schnittmuster und Anleitungen findest du auf [SewSimple](#)

Hier geht's zu meinem Nähbuch [Näh doch einfach!](#)

Und hier findest du mein Overlockbuch [Näh doch einfach Overlock](#)

Hier geht's zum [SewSimple Näh-Journal](#)

Hier findest du meinen Online-Nähkurs [Der SewSimple Nähführerschein](#)

Folge mir auch bei

[Facebook](#)

[Instagram](#)

[YouTube](#)

[Pinterest](#)

Weitergabe, Vervielfältigung, Verkauf und gewerbliche Nutzung meiner eBooks und Schnittmuster sind untersagt.

Wenn du eines meiner Schnittmuster gewerblich nutzen möchtest benötigst du eine Lizenz. Die Lizenz kannst du dir ganz einfach in meinem Shop downloaden.

Copyright: SewSimple GmbH 2023