

## Der Suntaste Solarofen

### Einführung

Mit dem Suntaste Ofen zu kochen ist einfach und sicher. Auch Kinder können damit kochen, wenn sie von einem Erwachsenen eingewiesen wurden.

Es macht einfach allen Spaß!

Gehe einfach sorgsam mit dem Suntaste Ofen um, dann hast Du garantiert jahrelangen Kochspaß!

Sei bitte ein wenig vorsichtig beim Arbeiten mit dem Ofen, um Beschädigungen an Spiegelflächen und Glasscheiben zu vermeiden.

Halte diese Flächen auch immer sauber und achte darauf, dass die Tür richtig geschlossen ist während des Kochvorganges.

Vor der Benutzung des Ofens ist es wichtig, ihn aufzuwärmen.

Dazu einfach den noch leeren Ofen eine halbe Stunde vor der Benutzung schon korrekt zur Sonne ausgerichtet aufstellen um ein optimales Kochergebnis sicherzustellen. Während der Ofen aufwärmt, kann man das Essen vorbereiten.

Der Solarofen arbeitet ungefähr wie ein Slowcooker. Er gart die Speisen schonend bei mittleren Temperaturen und bewahrt so wertvolle Inhaltsstoffe!

### Bemerkungen :

1. Wichtiger Tipp: Wenn Dinge wie Brühwürfel oder auch nur Salz hinzugegeben werden, sollten sie vorher bereits in Wasser (oder einer anderen Flüssigkeit) aufgelöst werden. Der Grund: In einem Solarofen findet nicht so eine heftige, durch das Aufkochen ausgelöste Vermischung wie in einem herkömmlichen Topf statt. Wegen der sanften Kochmethode des Solarofens geben wir deshalb auch möglichst alle Zutaten von Beginn an in den Topf.
2. Der Suntaste - Kochprozess gart die Speisen sehr zart und geschmackvoll, deshalb kann im Allgemeinen weniger stark gewürzt werden als gewohnt. Durch Ausprobieren bekommst du sehr schnell das richtige Gefühl für diese gesunde Art zu Kochen!
3. Die in den Rezepten angegebenen Zeiten gelten für Tage mit blauem Himmel. Bei leicht bewölktem Himmel dauert es entsprechend länger. Bei bedecktem Himmel reicht die Strahlung nicht aus um den Ofen zu erwärmen.
4. Die ideale Zeit zum Kochen ist die 6 Stunden Zeitspanne um die Mittagszeit, wenn die Sonnenstrahlung ihre höchste Intensität hat: So 3 Stunden vor 12:00 Uhr, bis 3 Stunden nach 12:00 Uhr.

5. Es ist im Sommer natürlich auch möglich, außerhalb dieser Zeitspanne zu kochen. Der Kochvorgang wird dann aber natürlich aufgrund der geringeren Strahlungsintensität länger dauern.

## REZEPTE

### Reis & Nudeln

#### *Einfacher gekochter Reis*

- Ca. 300g trockener Reis für 4-5 Personen

Es ist nicht nötig, soviel Wasser wie beim herkömmlichen Kochen zu verwenden, da nicht soviel verkocht. Statt 1:2 wie üblich reicht hier das Verhältnis 1:1, also 300 ml. Wasser. Ein wenig mehr, wenn man den Reis gerne feuchter haben möchte.

Zubereitung :

Fülle das Wasser in den Topf, decke ihn ab, und stelle ihn in den vorgeheizten Suntaste.

Nicht vergessen, ihn am besten jetzt nach dem ersten halbstündigen Sonnenlauf der Vorheizzeit nochmal optimal zur Sonne auszurichten!

Abhängig von der Sonne sollte das Wasser in weniger als einer halben Stunde nahezu kochen. Hole jetzt den Topf aus dem Ofen. Tür schließen nicht vergessen, um ihn nicht abzukühlen! Füge nun hinzu:

- Salz
- Pfeffer
- 50 g Butter oder Margarine
- Und / oder Olivenöl und den Reis.

Den Topf dann zurück in den Ofen stellen und in ca. einer ½ Stunde ist der Reis fertig, je nach Sonneneinstrahlung und wie Du ihn gerne magst.

Man kann dieses Rezept auch so kochen:

Alle Zutaten gleich komplett in den Topf geben und diesen dann in den vorgeheizten Solarofen stellen. Nach ca. 1 Stunde ist der Reis fertig. In dieser Zeit kann man sich anderen Dingen widmen und muss nicht mehr danach schauen

#### *Sautierter Reis*

Nachdem der Ofen vorgeheizt ist:

Etwas Olivenöl, gehackte Zwiebeln und gehackter Knoblauch in den Topf geben und in den Ofen stellen. 20 min anschwitzen lassen. Wenn ein Glasdeckel auf dem Topf oder eine transparente Folie zur Abdeckung verwendet wurde, sieht man wie die Zwiebeln glasig werden und sogar etwas Farbe bekommen.

Jetzt kann man den Topf aus dem Ofen nehmen und ganz nach Lust und Laune hinzufügen:

Gehackte oder gewürfelte Tomaten (für einen Tomatenreis)

Bunte Paprikaschoten, gewürfelt oder geschnitten

Oder anderes Gemüse, dass man gerne in seinem Reisgericht mag.

Das ganze nochmal für 20-30 min in den Ofen stellen. Dann den Reis und das Wasser hinzufügen, Deckel drauf und für ca. 45 min zurück in den Ofen stellen.

Alternativ kann man auch hier einfach alle Zutaten gleich zu Beginn in den Ofen geben. Der Geschmack variiert dann leicht. Einfach beides ausprobieren und vergleichen!

Nicht vergessen: Durch die Kochweise ist weniger Gewürz und Salz nötig, hier kann man leicht überwürzen. Ausprobieren hilft, das geeignete Maß zu finden.

### *Gekochte Spaghetti:*

1 Liter Wasser in einem schwarzen Topf mit Deckel erhitzen. (Bei Deckeln aus Glas oder der Abdeckung des Topfes mit einer Folie ist es möglich, den Zeitpunkt des Kochens leichter zu bestimmen)

Das kann 1 Stunde dauern, je nach Sonne.

Wenn das Wasser kocht oder fast kocht – das sieht man an den hell scheinenden kleinen Punkten – füge die Spaghetti hinzu.

Nach ca. 10 bis 15 min sind sie fertig.

## Gekochtes Gemüse

### *Blumenkohl:*

Gebe den in passende Stücke geschnittenen oder gebrochenen Blumenkohl in einen schwarzen Kochtopf. Fülle so viel Wasser auf, um ihn fast ganz zu bedecken. Nicht zu wenig, sonst findet eine schwache Hitzeleitung statt, aber auch nicht zu viel, sonst braucht er zu lange in der Aufheizphase. Gewürze hinzugeben.

Dann Abdecken und für 90 – 120 min in den Ofen stellen. Dann sollte er perfekt gekocht sein.

### *Kartoffeln:*

Schneide deine Kartoffeln in Stücke wenn sie groß sind. Das verkürzt die Kochzeit. Mit oder ohne Schale: Ganz wie Du es magst.

Wasser hinzufügen, siehe oben, nicht zu viel und nicht zu wenig.

Deckel oder Folie drauf und ab in den Ofen!

Es wird ungefähr zwischen 1 Stunde (für 1 kg) und 2 Stunden (für 2 kg Kartoffeln) dauern bis sie gar sind, abhängig von der Sonne, der Menge und der Kartoffelgröße.

### *Frisches Gemüse kochen ohne Wasser hinzuzufügen:*

Du kannst dein Gemüse garen ohne extra Wasser hinzuzufügen. Das dauert ein wenig länger, weil das Wasser die Hitze besser leitet. Aber versuche es: Gemüse schmeckt sehr lecker auf diese Art zubereitet. Es hat einen ursprünglichen Geschmack, den du nicht erwarten würdest!

### *Bohnen mit Olivenöl und Koriander*

- 1 kg kleine Bohnen
- 1 Zwiebel, gehackt
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- Korianderblätter
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Die Zwiebel und den Knoblauch mit etwas Olivenöl in den Topf geben. Abdecken und für 20 bis 30 min in den Ofen tun, bis die Zwiebel glasig ist oder sogar etwas Farbe bekommen hat.

Den Topf herausnehmen (Ofen schließen nicht vergessen) und die Bohnen und die geschnittenen Korianderblätter hinzufügen. Mit wenig Wasser (100ml-250 ml) auffüllen. Deckel darauf und zurück in den Solarofen.

Nach ca. 60 bis 90 min, je nach Sonneneinstrahlung sind die Bohnen fertig.

## Suppen

### *Karottensuppe mit grünen Bohnen*

- 2 Karotten, klein geschnitten oder gewürfelt
- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 3 kleine Zwiebeln, gehackt
- Gemüsebrühe
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 250 g kleine grüne Bohnen
- 1,5 Liter Wasser
- Olivenöl, Salz, Pfeffer

Alle Zutaten gleichzeitig in den Topf geben, nur die Bohnen kommen später dazu. Für ca. 90 min kochen lassen. Dann den Topf herausnehmen und mit dem Mixstab glattrühren. Bohnen hinzufügen, den Topf nochmal zurück in den Suntaste stellen für ca. 30 bis 45 min. Dann dürften die Bohnen gar sein.

Alternativ :

Alle Zutaten mitsamt den Bohnen gleichzeitig in den Topf geben und gar kochen ohne das Gemüse klein zu mixen.

## Fisch

### *Gekochter Fisch*

- Fisch, in Streifen geschnitten oder Filets

- Petersilie
- Lorbeer
- Knoblauchzehen
- Olivenöl

0,5 l bis 1,0 Liter Wasser in den Topf geben, alle Zutaten bis auf den Fisch hinzugeben und zum Kochen bringen. (Dauert ca. 45 bis 60min)

Dann den Fisch hinzugeben und für weitere 45 - 60 min in den Sautaste stellen, abhängig von der Größe der Fischstücke. Einfach Ausprobieren und abschmecken!

Nebenbei kann in einem zweiten Topf die Gemüsebeilage zubereitet werden, z.B. Karotten, Kartoffeln, Blumenkohl etc.. (Zubereitung siehe unter: Gemüse kochen)

### *Gebackener Fisch*

- 1 ganzer Fisch , ca. 1 kg.
- 500 g Kartoffeln, geschält und in Scheiben geschnitten
- 1 Karotte, 3 kleine Tomaten, 2 kleine Zwiebeln, alles gewürfelt oder in Scheiben.
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Strauß Petersilie
- Olivenöl, Salz , Pfeffer

### *Gegrillter Fisch*

In das Kochbehältnis ein Gitter einlegen, um etwas Abstand zwischen dem Fisch und dem Boden des Kochbehältnisses sicherzustellen. Den Fisch für ca. 30 bis 45min im Ofen lassen. Die Zeit ist auch hier abhängig von Sonneneinstrahlung und der Dicke und Größe des Fisches.

Diese Art der Zubereitung ist einfach lecker, weil es ganz leicht ist, den gewünschten Garpunkt zu finden, ohne den Fisch auszutrocknen oder zu wenig zu garen. Mit etwas Übung wird es dir möglich sein, Fisch in einer Weise zu servieren, die auch deine Gäste überraschen wird!

Nach der Benutzung mit Fisch den Ofen gut auslüften lassen!

## Fleisch & Geflügel

### *Gegrilltes Fleisch*

Genauso vorgehen wie beim Fisch, das Fleisch auf einen Gitterrost legen. Immer soll eine Auffangschale darunter platziert sein, um die Flüssigkeiten aufzufangen. Je dünner das Fleisch ist, desto schneller ist es gar. Würze einfach so wie du es magst.

### *Schweinefleisch in Stücken oder in Streifen geschnitten*

Wie immer, Ofen vorheizen.

Fleisch würzen, auf einem Gitterrost in den Ofen stellen. Nach ca. 20 bis 30min ist es fertig.

### *Hühnehneintopf mit Pilzen und Portwein*

- 1 Huhn, ca. 1kg oder Filets, oder Brust
- 300 g frisch geschnittene Champignons
- 1 große Zwiebel, gehackt
- 2 Esslöffel Butter
- 2 Knoblauchzehen
- 2 kleine Gläser Portwein, ca. 250 ml
- Kräuter nach Belieben, z.B. Petersilie, Rosmarin, Thymian, je nach gewünschter Note
- Salz, Pfeffer

Das Hühnchen enthäuten und in Stücke schneiden und zusammen mit allen Zutaten in den Topf geben. Deckel drauf und ab in den Suntaste für ca. 90 bis 120 min. Dazu passt einfach Reis, dieser kann in einem kleinen Topf gleichzeitig mitgekocht werden, falls du den großen Suntaste besitzt.

### *Hühnchen mit Okraschoten, ein Rezept aus Angola*

- 1 Hühnchen, in Stücke geteilt

- 2 Zwiebeln, gehackt
- 2 große Tomaten, gewürfelt
- 4 Knoblauchzehen
- 14 Okraschoten, gewürfelt
- Öl oder Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Alle Zutaten in den Topf geben, abdecken, wenn möglich mit Glasdeckel oder transparenter Folie.

Für 90 bis 120min kochen lassen.

Als Beilage mit Reis, Salzkartoffeln etc. servieren. Diese können gleichzeitig im Suntaste mitgekocht werden.

### Curryhähnchen

- *1 Huhn, in Stücke geschnitten, enthäutet*
- *2 Zwiebeln, gehackt*
- *4 kleine Tomaten, gewürfelt*
- *3 Knoblauchzehen*
- *1 Dose Kokosmilch*
- *Olivenöl oder Margarine oder Butter*
- *Salz Pfeffer*
- *Chili- und Currypulver*

*Alle Zutaten zusammen in den Topf geben und für 90 bis 120 min kochen lassen. Etwas länger, um einen würzigeren Geschmack zu bekommen.*

*Servieren zum Beispiel mit Reis als Beilage, direkt gleichzeitig im zweiten Topf mitgekocht.*

### Hähnchen- oder Rindfleischeintopf, klassisch

- 1 Hähnchen, gehäutet und in Stücke geschnitten,



- alternativ Hähnchenbrust oder Filets
- 2 Karotten, gewürfelt oder in Streifen geschnitten
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 3 große Kartoffeln, gewürfelt
- 2 große Tomaten, gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen
- 50 g Margarine, Olivenöl
- Pfeffer, Chilipulver
- Gemüse – oder Fleischbrühe

(falls ein Brühwürfel oder Pulver verwendet wird, vorher schon im Wasser auflösen)

Die Zwiebeln und der Knoblauch können nach Belieben auch vorher angeschwitzt werden!

Alle Zutaten in den Topf geben, abdecken, falls möglich mit Glasdeckel oder transparenter Folie.

Die Garzeit dauert so 2 bis 2 ½ Stunden.

### *Gefüllte Paprika*

- 500 g Hackfleisch
- 4 große Paprika, rot oder grün, halbiert
- 3 Zwiebeln
- 3 Tomaten
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Chilischote
- Frischer Koriander
- 200 ml Milch
- Etwas Weizenmehl zum Binden

Die Zutaten für die Füllung mischen: Das Hackfleisch, 1 gehackte Zwiebel, 1 gewürfelte Tomate, Salz, Pfeffer, die fein geschnittene Chilischote, den Koriander und den gepressten Knoblauch vermengen. Die mit etwas Mehl verdickte Milch hinzugeben und etwas Olivenöl nach Geschmack.

Den Topfboden mit geschnittenen Zwiebeln auslegen, darauf kommt eine Lage der in Scheiben geschnittenen Tomaten. Mit etwas Olivenöl übergießen und die gefüllten Paprika darauf betten. Deckel auflegen oder besser noch ganz luftdicht mit Folie, falls vorhanden, fest verschließen.

Es sollte so ca. 120 min dauern, bis serviert werden kann, natürlich abhängig von der Sonne.

Als Beilage passt Reis sehr gut, der gleichzeitig in einem zweiten Topf mitgekocht werden kann.

### *Bohneneintopf Feijoada*

#### *Ein Rezept aus Portugal und Brasilien*

- 700 g Schweinerippchen, kleine Stücke, oder Kassler
- 1 kg (schwarze) Bohnen, aus der Dose oder vorher über Nacht einweichen lassen
- 3 Tomaten, gehäutet
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- Fleischbrühe (falls Pulver oder Würfel verwendet wird: Vorher in wenig Wasser auflösen)
- 1 Calabresa oder Chorizo Wurst, in Scheiben geschnitten
- Olivenöl
- Pfeffer, Salz, Chilischote oder -Pulver zum Würzen

Zubereitung 1:

Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen.

Das dauert ca. 20 bis 30 min im Suntaste.

Dann Fleisch, Wurst, Tomaten, Fleischbrühe, Pfeffer, Salz, Chilipulver (oder Schote) zusammen in den Topf geben. Deckel drauf und in den Ofen stellen.

In der Zwischenzeit in einem zweiten Topf die Bohnen mit wenig Wasser oder Brühe auffüllen, so dass sie gerade eben bedeckt sind. Ebenfalls in den Ofen stellen. Ungefähr 90 min. warten, dann die Bohnen mit dem Fleisch in einen Topf geben und nochmal für ca. 30 bis 45 min im Ofen lassen.

Zubereitung 2:

Alternativ können alle Zutaten gleich zu Beginn gut gemischt in einen Topf gegeben werden, mit ein wenig Wasser oder Brühe auffüllen. In diesem Fall beträgt die Kochzeit zwischen 120 und 150 Minuten.

### *Rindfleischtopf*

- 600 g Rindergulasch
- 4 Kartoffeln, gewürfelt
- 2 Tomaten, gehäutet und gewürfelt
- 1 große Zwiebel, gehackt
- 2 Karotten, geschnitten oder gewürfelt
- 4 Buschbohnen, in Stücke geschnitten
- 3 Stangen Lauch
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Fleischbrühe, wenn Würfel: Aufgelöst in wenig Wasser
- Salz und Pfeffer, Chilipulver oder –Flocken

Entweder vorab die Zwiebeln und den Knoblauch in Olivenöl anschwitzen oder gleich alle Zutaten zusammen in den Topf geben und für 120 bis 150 Minuten kochen.

Das Fleisch wird sehr zart und das Gemüse entfaltet sein wunderbares Aroma. Ein Gedicht!

## Brot

### *Brot*

- 700 g Brotteig vorbereiten

Den Teig in 6-7 gleiche Stücke teilen und Brötchen formen.

Auf einen Gitterrost oder in eine mit Mehl bestäubte Form geben und für 60 bis 90 min im Ofen lassen. Die Art des benutzten Teiges ist ausschlaggebend für die Backdauer.

Deshalb sollte man beim ersten Mal öfter nach den Brötchen sehen damit die nicht zu trocken oder brüchig werden.

**Achtung** : Erwarte nicht, dass sich, wie in einem normalen Ofen, eine dicke, dunkle Kruste bildet.

Die dazu nötigen Temperaturen kann ein Solarofen leider nicht erreichen.

Nichtsdestotrotz schmecken die im Suntaste gemachten Teigwaren lecker.

### *Brot mit Chorizo-Wurst*

- 1 ½ Tassen Mehl
- 1 Esslöffel Hefe
- 2 Esslöffel Butter
- 125 ml Milch
- 1 Eigelb
- 1 Eiweiß, geschlagen
- 1 Chorizo, gepellt und in kleine Würfel geschnitten. Alternativ schmecken z.B. auch Salami, Bacon, Schinken, Kassler usw.

Mehl, Hefe und die Butter mischen. Milch, Eigelb und das Eiweiß unterheben.

Den Teig zu kleinen Kugeln formen und in die Mitte ein Stück Chorizo geben.

Mit Eigelb bepinseln und in eine mit Mehl bestäubte Form geben.

Backzeit ist ungefähr 60 bis 90 Minuten.

Beim ersten Mal ausprobieren, sie sollten nicht zu sehr austrocknen.

## Kuchen

### *Walnußkuchen*

- 300 g gemahlene Walnüsse
- 200 g Zucker
- 200 g Weizenmehl
- 1 Teelöffel Hefe
- 500 g Schmand
- 2 Eier
- 70 g Rosinen

Das Mehl, den Zucker und die Creme mischen. Eigelb trennen und hinzugeben. Das Eiweiß mit einer Messerspitze Salz vermengen und ebenfalls hinzufügen.

Mit der Butter eine rechteckige Kuchenform auspinseln und mit Mehl oder Paniermehl bestäuben, um den Kuchen später leicht aus der Form zu bekommen. Die Mischung gleichmäßig in die Form geben.

Alles für 60 bis 75 Minuten in den Ofen geben, abhängig vom Sonnenschein.

Mit einem Zahnstocher wie gewöhnlich prüfen, ob der Kuchen fertig ist.

## Pürree

### *Funje:*

Ein Pürree aus Maniokmehl, Rezept aus Angola.

- 250 g (halbes Pfund) Maniokmehl
- 2 x 0,5 Liter Wasser

Zuerst 0,5 Liter Wasser im Ofen aufkochen lassen. Das kann 45 Minuten dauern. Dann die anderen 0,5 Liter kaltes Wasser zum Mehl hinzugeben und rühren bis ein dicker, cremiger Brei entsteht.

Diesen Brei jetzt in das kochende Wasser geben und wieder rühren, bis eine gleichmäßige Textur entsteht.

In den Suntaste geben und für etwa 1 Stunde im Ofen lassen.

Das Funje wird so perfekt, ohne das Klumpen entstehen, wie sie bei der traditionellen Zubereitung auf dem normalen Herd nur durch ständiges rühren vermieden werden können.

Wir hoffen, dass diese Rezeptvorschläge als leichten Einstieg in die Welt des Kochens mit einem Solarofen viel Freude bereiten!

Natürlich sind die Möglichkeiten vielfältig, probiere einfach deine Lieblingsrezepte in einem Suntaste Solarofen aus!

Genieße das so nachhaltig und mit einem gutem Gewissen zubereitete Essen in einer geselligen Runde mit Freunden an einem schönen Sonnentage!