



## Erste Schritte mit dem Solarkocher

Tipps von Marianne Ruedin & Team ADES

Kochen mit der Sonne ist sogenanntes *Slow-Cooking* oder *Garen* und nicht *Mikrowellen-Cooking!*

### Vorbereitung des Solarkochers

Den Solarkocher an einem geschützten, sonnigen Ort aufstellen, idealerweise auf einem Tisch oder Trolley auf Rädern. Arbeiten auf Tischhöhe erleichtert die Handhabung des Kochgutes. Ein Trolley erleichtert das Ausrichten und Nachführen des Kochers am Sonnenstand.

**Stellen Sie den Solarkocher am Morgen früh, ohne Kochgut, auf. Beim Erreichen von 100°C kann das vorbereitete Gargut in den Solarofen gestellt werden.**

### Geeignete Gefässe

Jegliche Arten von Gefässen aus Glas, Metall, Pirex, Emaille, Speckstein, Gusseisen, Römertopf oder Ton sind geeignet.

Vorteilswise werden die Gefässe samt Deckel mit schwarzer Ofenrohrfarbe angestrichen. Es gibt auch schwarze Silikondeckel, z.B. von Bodum, es ist aber nicht zwingend.

### Achtung

Wichtig ist, dass nicht zuviel Kochgut in den Topf gefüllt wird. Grössere Mengen auf verschiedenen Kochtöpfe verteilen. Darum sind flache Gefässformen geeigneter. Zum Garen des Gemüses wird von Vorteil ein Sieb oder Gitter (ähnlich dem Duromatic-Locheinsatz) auf den Boden des Kochtopfes gelegt und dann ganz wenig Wasser dazu gegeben. Die Kochgefässe können auch übereinander gestapelt werden. (Kochdeckel umdrehen.)

### Zubereitungen

Zur Einübung zuerst einfache Sachen im Solarkocher zubereiten:

- Risotto, Trockenreis (auch für Sommersalate geeignet)
- Polenta / Bramata
- Maispizza
- Ratatouille
- Buchweizen (Ebly), Getreidekörner
- Geschwellte Kartoffeln (je nach Grösse 2,5 – 3 h)
- Ganze Maiskolben
- Gemüse wie Karotten, Bohnen, Sellerie, Tomaten, Zwiebeln
- Früchte (z.B. Kompott) frisch oder gefroren
- Harte Eier kochen (Die Eier werden in der Eierschachtel gelassen und so während 40-45 min. in den Solarkocher gestellt.)

Später kann man sich auch an schwierigere Zubereitungen heranwagen Käseschnitten

Seite 1/2

- Süsse und pikante Aufläufe (z.B. „Ofenguck“ zur Restenverwertung), Dampfnudeln
- Gratins
- Hülsenfrüchte wie Linsen (auch für Suppen und Sommersalate geeignet)
- Milchreis
- Kompott à la Marianne Ruedin
- Kuchen à la Marianne Ruedin
- Fischfilets in Pfanne garen
- Schmorbraten (Zeitlich jedoch aufwendiger bis zu 2 -3 Stunden)
- Voressen
- Speck

Was nicht oder nur sehr schlecht in einem Solarkocher gemacht werden kann:

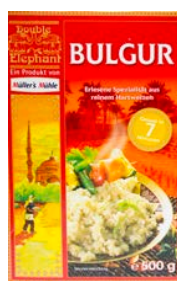
- Süsse und salzige Wähen
- Teigwaren
- Alles was gebraten werden muss

### Allgemein

Generell kann gesagt werden, dass beim Kochen mit dem Solarkocher weniger Wasser für das Zubereiten des Kochgutes gebraucht wird als beim herkömmlichen Kochen. Auch das Gemüse garen im Solarkocher ist schonender (ähnlich dem „Steamer“). Der Eigengeschmack des Gemüses bleibt stärker.

### Produkte die sich gut eignen

Zubereitung mit Ebly, Couscous und Bulgur sind für Anfänger ideal und von kurzer Gardauer. Angereichert mit Gemüsewürfeli ein feines Essen. Doppelte Menge zubereiten und am nächsten Tag als Salat servieren.



### Solarkocher im Einsatz: Regula Ochsner & Marianne Ruedin



Seite 2/2

Unterstützt durch: sommer holzwerkstatt gmbh [www.sommerholz.ch](http://www.sommerholz.ch)



## Gemüse / Zucchini Lasagne

Solarkocher aufwärmen. Gratin bei ca. 110° in den Ofen stellen.	
1. Lage Lasagne Blätter ,nicht vorkochen	Gratinform ausbuttern. Mit Barilla-Lasagneblätter auskleiden
Zucchini, fein gehobelt	Eine dicke Schicht Zucchini auf 1. Lage Lasagneblätter hobeln
*Weisse Sauce darüber verteilen	Mit weisser Sauce abdecken
2. Lage Lasagne Blätter	2. Lage Lasagneblätter auf Sauce geben
Zucchini, fein gehobelt	Eine dicke Schicht Zucchini auf 2. Lage Blätter hobeln
*Weisse Sauce darüber verteilen	
3. / Oberste Lage Lasagneblätter	3. Lage Lasagneblätter auf Sauce geben
Mit Sauce und Reibkäse abschliessen	
* Weisse Sauce/Béchamelsauce zubereiten	Butter, Mehl, Milch, Rahm, viele Kräuter, Salz etc. Weisse Sauce in Pfanne köcheln
Gratin bei ca. 110° in den Ofen stellen. Garzeit ca. 2.5 Stunden.	
Fazit: Der Gratin war wunderbar gar und der Käse dunkelbraun.	

### Variante als Gemüsegratin

Anstatt Zucchini kleingeschnittenes Gemüse einschichten  
Rahm, Ei, Kräuter, Milch und Gewürze zu einem Guss verrühren und über Gratin verteilen. Ev. mit Käse abdecken. Backen wie oben.

Eigene Notizen:

Rezept ausprobiert von Regula Ochsner

September 2012



## Madeleines

9 Stück		18 Stück		36 Stück		Zutaten
125	gr	250	gr	500	gr	Butter schaumig rühren
125	gr	250	gr	500	gr	Zucker zugeben und rühren
2		4		8		Eier zugeben und alles rühren bis sich der Zucker aufgelöst hat
125	gr	250	gr	500	gr	Mehl gesiebt
1/2	TL	1	TL	2	TL	Backpulver
1		2		4		Prise Salz zugeben
1/2		1		2		Zitronenschale geraspelt
						Restliche Zutaten vorsichtig unter die Buttermasse ziehen
<b>Zutaten nach Bedarf</b>						
Etwas Zitronenaroma Dr. Oetker						
Ev. etwas heisses Wasser						
Sultaninen, Zitronat, Schoggiwürfeli						
Beeren, Obst						
Teig in Plastiksack füllen, kleine Spitze abschneiden, Teig in Papierförmli dressieren, wenn möglich in Muffinblech stellen und backen						
Im Solarofen 1 – 2 Stunden backen, je nach Temperatur						
Im Backofen 15 – 20 Minuten bei ca. 180 ° backen						

Eigene Notizen:

Rezept ausprobiert von Liz Stallkamp

April 2012

*Unterstützt durch: sommer holzwerkstatt gmbh [www.sommerholz.ch](http://www.sommerholz.ch)*



## **Auberginen Kaviar** libanesisch

2 Auberginen halbieren und mit der Schnittfläche auf ein gefettetes Blech legen

Im Solarofen 1-2 Stunden schmoren lassen bis das Fleisch ganz weich ist

Das Fleisch mit einem Löffel heraus schaben und im Mixer oder mit der Gabel fein pürieren

2 Knoblauchzehen dazu pressen

Mit Salz & Pfeffer abschmecken

Olivenöl darunter mischen

Ev. mit Kräuter verfeinern

Ev. mit griechischem Joghurt verfeinern

Mit Brot servieren

Eigene Notizen:

Rezept ausprobiert von Renate Matthews



Süss

## Bananen-Gratin mit reifen Bananen

Solarofen auf 120° aufheizen

Eine Gratinform grosszügig mit Butter ausstreichen

Reife Bananen schälen, längs halbieren und mit Schnittfläche nach unten in Gratinform legen. Mit Vollrohrzucker und Kokosflocken bestreuen.

### Guss

Kokosmilch oder Halb-/Rahm, Saft und Schale von  $\frac{1}{2}$  Zitrone/Orange, ein Stück geriebener Ingwer, ev. mit etwas Birnel/Honig/od. Ahornsirup süssen, alles gut verrühren und Guss über Bananen giessen.

Die Gratinform in den Solarofen stellen und ca. 1 Stunde garen lassen. Garprobe zwischendurch!

Gratin lauwarm servieren. Schlagrahm oder eine Kugel Glace runden das köstliche Dessert ab.

Aufgezeichnet von Liz Stallkamp 02/2016

*Unterstützt durch: sommer holzwerkstatt gmbh [www.sommerholz.ch](http://www.sommerholz.ch)*





## Gekochte Eier

ohne Wasser

Es hat noch Platz im Solarofen?

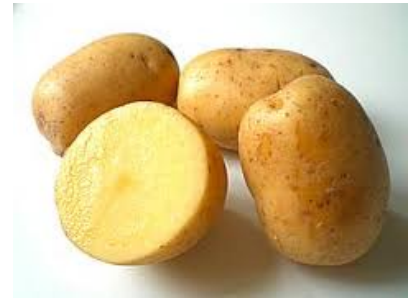
Legen Sie ein paar Eier in der offenen Kartonschachtel, in einem Schälchen oder direkt auf den Boden des Solarkochers. Ohne Wasser!

Garzeit ca. 45 – 60 Minuten

Als Beilage oder kalt als Salat verwenden

Weich gekochte Eier sind vom Timing her eine Herausforderung...

**Tipp:** Drehen Sie den Deckel mit dem Griff eines Topfes im Solarofen nach unten, dann können die Eier auf dem umgekehrten Deckel garen. Dito ganze Kartoffeln.



## Schalenskartoffeln / Gschwellti / Pellkartoffeln

Mit oder ohne Wasser kochen

Es hat noch Platz im Solarofen?

Kartoffeln waschen und mit einer Gabel mehrmals einstechen

Schalenskartoffeln mit ca. 1 cm Wasser in einen Topf geben und garen

Kartoffeln in Stücke geschnitten, garen schneller

Ganz gegarte Kartoffeln ergeben am Abend einen Kartoffelsalat

Einzelne Kartoffeln können auch direkt in den Ofen zwischen die Töpfe gelegt werden. Sie garen gratis mit.

**Tipp:** Drehen Sie den Deckel mit dem Griff eines Topfes im Solarofen nach unten, dann können die Kartoffeln auf dem umgekehrten Deckel garen. Dito ganze Eier.





## Rhabarberkompott

Solarkocher an die Sonne stellen und aufwärmen

Rhabarberstengel rüsten, in kleine Würfel schneiden und in Pfanne oder Pyrex-Glasschüssel geben

Wenig Wasser oder Süssmost begeben, der Rhabarber zieht selber viel Wasser

Zucker und Vanillezucker nach Gutdünken begeben

Alles gut umrühren, zudecken und im Solarkocher garen

**Tipp:** Am Schluss eine Messerspitze Natron / Bicarbonat of Soda begeben. Es neutralisiert die Säure. Achtung, das Kompott schäumt auf. Umrühren, fertig.



**Pikant**



## **Ebyl oder Bulgur mit Gemüse**

Solarofen auf 100° aufheizen
3 Becher Ebyl oder Bulgur (aus Hartweizen, ähnlich wie Couscous, nur gröber)
2 Becher Wasser
Je 1 Peperoni rot und grün od. gelb, gewürfelt Je nach Wetter etwas vorblanchieren
5 grosse Karotten in Würfeli
Bouillon zum Würzen
Alles in Pfanne gut mischen, umrühren und in einem geschlossenen Gefäss garen

Eigene Notizen:



## Dinkel-Kastenbrot

Solarofen auf 120°+ aufheizen	
200 g	Urdinkel Mehl hell
300 g	Weissmehl
60 g	Haferkleie
1 ½	Teelöffel Meersalz
1	Prise Kaffee-Pulver
1¼	dl Milch
1 ½	dl Wasser
1	Beutel Trockenhefe
Optional: 1 Handvoll Leinsamen beigegeben	
Zutaten gut durchkneten und Teig 2 Stunden zugedeckt, an warmem Ort, aufgehen lassen.	
Cake-Form mit Backpapier auskleiden und Teig einfüllen.	

Backen: Im Solarofen bei 120° ca. 6 Stunden.

Alternative: Teig in Muffinblech füllen und Mütschli backen. Kürzere Backzeit.

Backen im Backofen: 220°, 25 Min, Brot aus Form nehmen und nochmals 10 Minuten nachbacken.

Eigene Notizen:

Dieses Brotrezept hat Desirée Ganarin ausprobiert und aufgezeichnet.  
März 2014



## Solar-Cookies

Solarofen auf 120° aufheizen	
Grundteig	
180 g	Weiche Butter
120 g	Zucker
1	Beutel Vanillezucker
2	Eier
300 g	Weissmehl
1	Teelöffel Backpulver
300 g	Weissmehl
1	Teelöffel Backpulver
2	Prisen Kräutersalz, Fleur de Sel oder ähnliches
Variante 1	
1	Gut reife od. überreife Banane
1	Prise Ingwer-Pulver
2	Prisen Curry-Pulver
Variante 2, im Bild	
100 g	Dunkle Schokolade in Stückchen begeben

Teig eine halbe Stunde kühl stellen. Anschliessend Teelöffel grosse Portionen abnehmen, zur Kugel formen, auf Blech geben, leicht flach drücken. Nicht zu dicht nebeneinander legen, die Cookies verlaufen.

Allenfalls zwei Bleche belegen, oder restlicher Teig im Tiefkühler aufbewahren.

Backen im Solarofen: 120°-130°, ca. 1-2 Stunden bis leicht braun.

Backen im Backofen: 180°, 12-15 Min

Dieses Rezept hat Desirée Ganarin ausprobiert und für ADES aufgezeichnet. Sie schrieb:

Unser Solarofen (grosse Variante) hat uns bereits auf unseren Ferien in den Bergen Italiens oder nach Spanien begleitet. Dort sind vor allem die Bilder mit dem Kakteengarten im Hintergrund entstanden.



## Zopfteigbrötli

Solarkocher auf ca. 120°+ aufwärmen	
Grundrezept	
500 g	Weissmehl
1	Teelöffel Salz
1	Teelöffel Zucker
1	Beutel Trockenhefe
3 dl	Milch
80 g	Butter geschmolzen
1	Eigelb zum Bestreichen
Weissmehl, Salz, Zucker und Hefe mischen.	
Die kalte Milch in die Schüssel/Pfanne zu der geschmolzenen Butter geben Das Milch/Butter Gemisch zum Mehl geben, gut durchkneten, zugedeckt 1 Std. aufgehen lassen.	
Teig zu 8 Brötli / Zöpfli / Teigtierli formen, mit Eigelb bestreichen	

Backen im Solarofen: Ca. 2 Stunden backen bei 120 – 130°

Backen im Backofen: 25 Minuten bei 200°

Dieses Rezept hat Desirée Ganarin ausprobiert und für ADES aufgezeichnet.  
Foto: Symbolbild

*Unterstützt durch: sommer holzwerkstatt gmbh [www.sommerholz.ch](http://www.sommerholz.ch)*



## Kuchen im Glas / Muffins Rezepte

Als Vorrat oder für Geschenke

Solarofen auf 120° aufheizen

### Grundrezept Kuchen / Muffins / Kuchen im Glas von M. Ruedin

350 g	Mehl, ev. mischen mit Dinkelmehl
1/2 Päckchen	Backpulver
Birnel	nach Geschmack, (ev. durch Zucker ersetzen)
1/2 dl	Öl od. 50 g Butter/Margarine, weich
2.5 dl	Milch
1 Ei	verklopft

Alle Zutaten gut vermischen und rühren und jedes Mal etwas anderes beifügen, z.B. Schoggistücklein, gehackte Nüsse, Sultaninen, Beeren, Schoggipulver. Auch als Marmorkuchen geeignet, div. Dörrfrüchte, ev. vorher eingelegt. 55t

### Bananen-Kokos Kuchen / Muffins / Kuchen im Glas

Verwendung von reifen Bananen

250 g	Mehl	Alle Zutaten bis auf 2 Esslöffel Kokosraspel in einer Schüssel mischen
2 TL	Backpulver	
1 TL	Natron	
1/2 TL	Zimt	
50 g	Kokosraspel	
2	Eier	Alle Zutaten in einer anderen Schüssel gut verrühren bis homogene Masse, Bananenmus zugeben
100 g	Zucker, braun od. weiss	
75 g	Butter weich	
150 g	Joghurt nature	
2 Stück	Bananen, reif, mit Gabel zerdrücken	

Mehlmischung zu Eier-/Bananenmischung geben und sorgfältig unterheben und rühren, bis alle Zutaten feucht sind.

Teig gleichmässig in vorbereitete Muffinförmli / Muffinblech oder Backgläser (Teig nur 1/2 hoch einfüllen!) verteilen und mit den restlichen Kokosraspeln bestreuen. Im vorgeheizten Solarofen 1-2 Stunden backen, Garprobe mit Holzstäbchen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Aufgezeichnet 13.02.2016 Liz Stallkamp

Unterstützt durch: sommer holzwerkstatt gmbh [www.sommerholz.ch](http://www.sommerholz.ch)



## Apfel-Muffins im Glas / Muffins

Solarofen auf 120° aufheizen

### Apfel-Kuchen im Glas, Apfel-Muffins

250 g	Mehl, ev. ein Teil Dinkelmehl	Alle Zutaten in einer Schüssel mischen
2 TL	Backpulver	
1/2 TL	Natron	
1	Ei	Alle Zutaten in einer anderen Schüssel gut verrühren bis homogene Masse, Apfelstücklein zugeben
125 g	Zucker	
1P	Vanillezucker	
80ml	Pflanzenöl	
250 g	Joghurt nature	
250 g	Äpfel geschält, gerüstet in kleine Stücklein, mit etwas Zitronensaft mischen	

Mehlmischung zu Eier-/Joghurt-/Apfelmischung geben und sorgfältig unterheben und rühren, bis alle Zutaten feucht sind.

Teig gleichmässig in vorbereitete Muffinförmli / Muffinblech oder Backgläser (Teig nur ½ hoch einfüllen!) verteilen und im vorgeheizten Solarofen 1-2 Stunden backen, Garprobe mit Holzstäbchen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Äpfel durch Birnen, Rhabarber, Zwetschgen, Beeren, Nüsse, Rosinen, Schoggistücklein, Orangeat, eingelegtes Dörrobst in Stücklein, etc. ersetzen.





## **Bananen-Schiffli** mit reifen Bananen

Solarofen auf 120° aufheizen.

Eine Gratinform/Backblech ausfetten und im Solarofen aufwärmen.

Bananenschale auf der nach innen gekrümmten Seite vorsichtig abziehen, aufrollen und mit Zahnstocher fixieren, siehe Foto.

Die Banane einschneiden und in den Schlitz ein Schoggistängeli oder ein Reiheli Schoggi hochkant reinstecken. Mit Zitronensaft beträufeln, nebeneinander in die Gratinform oder auf einer Alufolie platzieren und ab in den heissen Solarofen! Garen bis Banane weich und die Schoggi geschmolzen ist.

Ein wunderbares Dessert für Klein & Gross!

Ev. Bananen mit etwas Grand Marnier und Schlagrahm servieren.

Aufgezeichnet von Liz Stallkamp 02/2016



## Konfitüre gekocht im Solarofen

Solarofen auf 120° aufheizen

Vorbereitete Früchte mit Zucker/Gelierzucker etc. in Pyrexschüssel oder Kochtopf geben, gut umrühren, zudecken und in den vorgeheizten Solarkocher stellen.

Ab und zu die Beerenmasse gut umrühren. Wenn die gewünschte Konsistenz erreicht ist, Marmelade heiss in ausgespülte Gläser abfüllen und gut verschliessen. Gläser zum Auskühlen auf den Kopf stellen.

Jede Person hat ihr eigenes Konfitüren-Rezept. Daher sind hier keine Mengenangaben aufgeschrieben. Es kann dasselbe Rezept wie auf der Herdplatte verwendet werden.

Die Kochzeit kann 3-4 Stunden dauern oder länger, je nach Menge.



Vroni Kern hat diese Kochart mit gefrorenen Beeren aus dem Tiefkühler ausprobiert und ist begeistert von ihrer Solar-Trübeli-Konfi aus dem Garten.

Ausprobiert von Vroni Kern im März 2015



## Einführung Kuchen im Glas – als Vorrat für kühle Tage

Marianne Ruedin ist eine erfahrene und versierte Solarkocher-Bäckerin/Köchin. Bei sonnigem Wetter ist ihr Solarkocher im Dauereinsatz – Backen auf Vorrat. Eine tolle Idee zum Nachahmen!

Frau M. Ruedin hat ihre Erfahrungen mit ADES geteilt:

- Im Sommer mache ich oft Kuchen als Vorrat für sonnenarme Zeiten.

Heiss ausgespülte Weckgläser oder Schraubgläser mit Pinsel gut einölen und mit Paniermehl oder gemahlenden Mandeln/Haselnüssen ausstreuen.

Glas 1/2 bis max. 2/3 mit einem Rührteig füllen.

Die Deckel **lose** aufs Glas legen und die vorbereiteten Gläser auf ein Blech in den Solarkocher stellen.

Garprobe mit Holzstäbchen nach 1 bis 2 Stunden, je nach Grösse der Gläser.

- Achtung, sehr heiss! Div. Rezepte siehe auf einem separaten Blatt.
- Wichtig: Die Gläser müssen oben weiter sein als unten, sogenannte *Sturzgläser*. Oben keine Verengung, damit der fertige Kuchen ohne Hindernis heraus geschüttelt werden kann! Weite Gläser eignen sich besser zum Einfüllen des Teiges.
- Nach dem Backen die Gläser mit den Deckeln sofort verschrauben, die Weckgläser mit den heiss abgespülten Gummidichtungen, Glasdeckel und Klammern verschliessen. Alle Gläser auf den Kopf stellen und auskühlen lassen. So lösen sich die Kuchen später besser aus dem Glas. Ev. mit Messer lösen.
- Die Gläser mit einer schönen Etikette verzieren - ein schönes Mitbringsel!

Wird der Kuchen bald verzehrt, den Teig in eine Cakeform füllen, eine zweite Cakeform als Deckel darüber stülpen und für ca. 2 Stunden ab in den Ofen!

Gläser einfetten & bestäuben



Teig halbvoll einfüllen



backen und sofort Deckel drauf



Gläser auf den Kopf stellen



Aufgezeichnet und Fotos von Liz Stallkamp 02/2016

*Unterstützt durch: sommer holzwerkstatt gmbh [www.sommerholz.ch](http://www.sommerholz.ch)*



## Randen Salat im Vorrat

Solarofen an die Sonne stellen und vorwärmen
Rohe Randen schälen, in kleine Würfel schneiden (2 cm), in Gläschen füllen
Essig darüber giessen und eine Prise Salz dazugeben Ev. Lorbeerblatt, Nelken, Gewürze, eine Prise Zucker zugeben
Gläschen auf ein Blech stellen und bis zum Rand mit Wasser auffüllen
Schraubdeckelchen darauflegen und im Solarofen stehen lassen bis Bläschen aufsteigen
Noch gut eine halbe Stunde weiterblubbern lassen
Ofen öffnen. Deckelchen mit einem Ofenhandschuh festschrauben
Gläschen für ein paar Minuten auf den Kopf stellen, dann umdrehen und unter Tüchern langsam abkühlen lassen
Die Randen bleiben so einige Monate haltbar und sind sekundenschnell in einen Randensalat verwandelt. Auch hier kann man mit Gewürzen variieren

Rezept ausprobiert von Renate Matthews