

Schongaren (Slow Cook)

Vorbemerkungen:

- Beim Schongaren wird ohne Dampfdruck gearbeitet.
- der Deckel kann während des Garvorgangs zeitweise abgenommen werden
- **Wenn der reguläre Deckel verwendet wird, muss das Ventil unbedingt immer geöffnet sein, es darf sich kein Druck aufbauen**
- die bessere Wahl ist ein passender Glasdeckel
- für das Schongaren gibt es zwei Stufen: *Hi(gh)* und *Lo(w)*

Generell arbeitet der Instant Pot in dieser Stellung wie andere herkömmliche Schongarer / Slow Cooker / Crock Pots, d.h. in der Regel können die Rezepte dafür abgewandelt werden. Abweichungen gibt es bei den maximalen Mengen und bei der Temperatur/Zeit.

Arbeitsabläufe (generell):

Auch beim Schongaren werden in vielen Fällen die Funktionen Anschwitzen bzw. Anbraten (*Sauté*) vorgeschaltet, da man auf Röstaromen nicht verzichten will.

Die Vorteile des Schongarens ergeben sich aus den langen Garzeiten bei vergleichsweise niedrigen Temperaturen. Dadurch werden z.B. Gulasch und Ragouts sowie Pulled Pork besonders zart und aromatisch.

Wegen der langen und unkritischen Gardauer ist ein nachfolgendes Warmhalten mit der Funktion *Keep Warm* in der Regel kein Problem.

Im Nachgang wird in vielen Fällen die Funktion *Sauté* zum Andicken der Flüssigkeiten verwendet. Dazu wird Speisestärke kalt angerührt und das Ganze einige Minuten lang gekocht, bis die Sauce andickt.

Allgemeine Tipps:

- Wer ein Gericht heiß servieren möchte schaltet gegen Ende auf die Stufe Hi.
- Teller vorwärmen lohnt sich
- bestimmte Gewürze gibt man erst frühestens eine Stunde vor Garende zu
- lieber am Ende nachsalzen, als zuviel Salz am Anfang zuzugeben
- für einige Zugaben lohnt es sich gelegentlich, sie separat in einer Pfanne zu braten und sie erst zum Schluss hinzuzufügen

Text: Walter
Stand 25.01.2023