

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Gas-Kochbuch

Neff GmbH <Bretten>

Bretten, [ca. 1955]

Das Arbeiten auf der Flamme

urn:nbn:de:bsz:31-56556

Das Arbeiten auf der Flamme

Suppen spielten bei unseren Vorfahren eine große Rolle. Während sie früher stets das Essen einleiteten, sind sie heute vielfach zum Hauptgericht geworden. Wir essen heute weniger und einfacher. Immerhin wird sie bei Festessen nicht fehlen.

Suppen werden auf großer Flamme angekocht, auf kleiner Flamme fertiggegart. Man rechnet pro Person als Vorgericht $\frac{1}{4}$ Liter, als Hauptgericht $\frac{1}{2}$ Liter oder mehr.

Klöße werden immer in die kochende Flüssigkeit gegeben. Sie müssen auf kleiner Flamme ziehen, damit sie nicht zerfallen. Der Deckel wird etwas gelüftet. Je nach Art eignen sie sich als Einlage für Brühen, als Beigabe zu Fleisch, als Hauptgericht zu Saucen oder Kompott.

Quellgerichte erfordern keine Kochtemperatur. Sie garen schon bei 80° . Deshalb eignen sie sich gut zum Turmkochen. Zu den Quellgerichten zählen Reis, Grieß, Graupen, Hirse, Grütze, Grünkern und Teigwaren. Setzt man Quellgerichte mit kalter Flüssigkeit an, wählt man die kleine Flamme, da sie sich so besser erschließen.

Kartoffeln werden nicht mit Wasser bedeckt. Bei Salzkartoffeln genügt $\frac{1}{8}$ – $\frac{1}{4}$ Liter, so daß der Topfboden 3–4 cm bedeckt ist. Sie werden mit wenig Salz bestreut und mit dem Wasser übergossen, damit keine Verfärbung eintritt. Nach dem Ankochen wird auf kleine Flamme gestellt. Das abgessene Kartoffelwasser kann zu Suppen oder Saucen verwandt werden.

Bei Pellkartoffeln kann etwas mehr Flüssigkeit genommen werden.

Gemüse wird in wenig Wasser gekocht oder in Fett mit geringer Wasserzugabe gedünstet. Keinesfalls sollte es abgekocht werden, da wertvolle Nährstoffe verloren gehen. Bei dieser Zubereitungsart bleiben die Mineralsalze erhalten. Es genügt also eine ganz geringe Salzzugabe. Der Geschmack ist am besten, wenn auf eine Mehlzugabe verzichtet wird und nur mit Butter abgeschmeckt wird.

Soll das Gemüse sämig sein, stäubt man etwas Mehl über oder gibt zu Anfang einen Kloß aus Fett und Mehl dazu. Vielfach wird auch eine rohe geriebene Kartoffel zum Andicken verwendet. Zum Garen genügt die kleine Flamme.



Eintopfgerichte erfordern wenig Arbeit und können vielseitig zubereitet und abgeschmeckt werden. Während man sie früher nur in einzelnen Gegenden kochte, schätzt man sie heute als sättigendes Hauptgericht.

Die Zutaten werden schichtweise in den Topf gegeben. Als unterste Lage nimmt man das in Würfel geschnittene Fleisch oder das Gemüse, das die längste Garzeit erfordert. Es folgen die übrigen Zutaten und nur $\frac{1}{4}$ Liter Flüssigkeit. Nach dem Ankochen wird die Flamme klein gestellt, ein Umrühren ist nicht notwendig.

Selbstverständlich kann das Fleisch auch in Fett angebräunt werden, ehe man die anderen Zutaten einschichtet. Ebenso kann die Flüssigkeitsmenge erhöht werden, falls das Gericht suppenähnlich sein soll.

Schmorgerichte werden im Bräter zubereitet. Das Schmorgut wird im offenen Topf angebraten. Bei fettem Fleisch kann man auf eine Fettzugabe verzichten. Es wird wenig Flüssigkeit zugefügt und bei mittelgroßer Flamme im geschlossenen Topf fertiggeschmort. Die Sauce wird mit angerührtem Mehl angedickt. Sie kann nach Belieben mit saurer Sahne verfeinert werden.

Pfannengerichte werden als Kurzgerichte bei der allgemeinen Zeitknappheit heute bevorzugt. Die Pfanne muß gut heiß sein, ehe das Fett hineingegeben wird. Das Bratgut, paniert oder nicht, oder der Backteig kommt sofort in das heiße Fett. Das Braten erfolgt auf mittelgroßer Flamme in der offenen Pfanne. Ist die eine Seite gebräunt, wird gewendet.

Fische schmecken am besten, wenn sie im eigenen Saft gedünstet werden. Beim Vorbereiten merkt man sich die drei „s“: säubern, säuern, salzen. Nachdem der Fisch kurz mariniert ist, gibt man ihn in ein Gefäß und gart auf kleiner Flamme. Der Fischsaft wird zur Sauce verwendet.

Diese Zubereitungsart ist dem Kochen in viel Wasser vorzuziehen. Die Nährstoffe bleiben erhalten, der Fisch behält seine Form. Der unangenehme Geruch bei Seefisch wird verhindert.

