

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Kochen, Braten, Backen auf dem Junker + Ruh-Elektro-Herd

Junker & Ruh <Karlsruhe>

Karlsruhe, [ca. 1956]

Eintopf-Gerichte

urn:nbn:de:bsz:31-56784

Zubereitung von Pfannengerichten:

Pfannengerichte, wie Eier- oder Pfannkuchen, Kartoffelpuffer, Koteletts usw., gelingen am besten, wenn die Pfanne ohne Fett 5—10 Minuten trocken erhitzt wird. Erst dann geben Sie das Fett in die Pfanne, schalten auf Stufe 2 und backen die Pfannengerichte mit dieser Wärmezuführung ab. Die letzten Pfannkuchen oder Kartoffelpuffer können stromlos, also nur mit der Speicherwärme abgebacken werden. Beim Braten von nur 2—3 Fleischstücken schalten Sie beim Wenden sofort auf 0 und braten die zweite Seite stromlos.

EINTOPF *Gerichte*

Tomatenreis mit Hammel- oder Kalbfleisch.

Zutaten (für 4—5 Personen): $\frac{1}{2}$ Pfd. Reis, 1 Pfd. Fleisch, 1 Dose Tomatenmark, oder 1 Pfd. frische Tomaten, Zwiebeln, Pfeffer und Salz, $\frac{1}{2}$ Liter Wasser, etwas Fett.

Zubereitung: Reis in heißem Wasser gut waschen, Fleisch in kleine Würfel schneiden. Der 20-cm-Topf wird auf der mittleren Platte mit Stufe 3 5—8 Minuten trocken erhitzt, Fett, Zwiebeln und Fleisch im Topf angedämpft, Tomatenmark, Reis, Gewürze und Wasser dazugegeben und alles gut vermengt. Der gut zugedeckte Topf ist auf Stufe 3 zum Kochen zu bringen — Dampf steigt auf — und stromlos, also auf Stufe 0 geschaltet, in etwa 40 Minuten fertig zu garen. Ein Aufnehmen des Deckels während des Kochprozesses ist möglichst zu vermeiden, damit kein Wärme- und Aromaverlust eintritt.

Die Stromkosten betragen für dieses Gericht, bei einem Tarif von 8 Pfg. pro Kilowattstunde, nur 3—4 Pfennig.

Pichelsteiner.

Zutaten (für 4—5 Personen): 1 Pfd. Schweinefleisch (Schweinebauch), $2\frac{1}{2}$ Pfd. Kartoffeln, $1\frac{1}{2}$ Pfd. gelbe Rüben, etwas Lauch, Salz, $\frac{1}{4}$ Liter Wasser.

Zubereitung: Geschälte Kartoffeln, gelbe Rüben und der Lauch sind in gleichgroße Würfel oder Stäbchen zu schneiden und das Fleisch in nicht zu große Stücke zu teilen. Alles wird lagenweise in den Kochtopf gegeben. Jede Lage etwas würzen und über das Ganze $\frac{1}{4}$ Liter Wasser gießen. Der gut zugedeckte Topf ist auf Stufe 3 in etwa 15 Minuten zum Kochen zu bringen — Dampf steigt auf — und stromlos, also auf Stufe 0 geschaltet, in

weiteren 40—50 Minuten fertig zu garen. Ein Aufnehmen des Deckels während des Kochprozesses ist möglichst zu vermeiden, damit kein Wärme- und Aromaverlust entsteht.

Die Stromkosten betragen für dieses Gericht, bei einem Tarif von 8 Pfg. pro Kilowattstunde, nur 3—4 Pfennig.

Irish-stew.

Zutaten: 1 Pfd. Hammelfleisch, 1½ Pfd. Wirsing, 1½ Pfd. Kartoffeln, Zwiebeln, Salz, Kümmel, etwas Fett, Fleischbrühe.

Zubereitung: Fleisch und Kartoffeln werden in Würfel geschnitten, Wirsing zerkleinert. Die Fleischwürfel werden mit Fett und Zwiebeln etwas angebraten und danach die Kartoffeln mit dem Wirsing in den Topf eingeschichtet. Darüber gibt man die Fleischbrühe. Der gut zugedeckte Topf wird mit Stufe 3 in etwa 15 Minuten zum Kochen gebracht — Dampf steigt auf — und stromlos, also auf Stufe 0 geschaltet, in weiteren 30—40 Min. fertig gegart. Ein Aufnehmen des Deckels während des Kochprozesses ist zu vermeiden, damit kein Wärme- und Aromaverlust entsteht.

DAS BRATEN *von kleinen Fleischstücken*

Fleischstücke von ½—1½ Pfund bereiten Sie am besten im Schmortopf auf der Kochplatte nach folgender Arbeitsweise zu:

Schaltung 3:

Der Schmortopf wird leer, aber zugedeckt, 5—10 Minuten trocken erhitzt. Dann gibt man Fett und Fleisch hinein — schließt sofort wieder mit dem Deckel ab — und wendet den Braten nach einigen Minuten mit zwei Löffeln, damit auf allen Seiten ein rascher Porenschluß und eine Bräunung eintritt. Dann Zwiebel- und Tomatenscheiben dazugeben, andünsten und mit wenig Wasser ablöschen. Dieser Zeitpunkt ist nach 15—20 Minuten erreicht.

Schaltung 1:

30—40 Minuten. Der Braten kann vollkommen sich selbst überlassen werden. Ein Nachfüllen von Wasser ist nicht nötig, da ja nichts verdampft. Gibt der Braten dem Löffeldruck nicht mehr nach, so ist er fertig.

Schaltung 0:

10 Minuten. Die Sauce binden und mit der Speicherwärme durchkochen lassen.