

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

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

**Junker & Ruh <Karlsruhe>**

**Karlsruhe, [ca. 1956]**

Das Braten

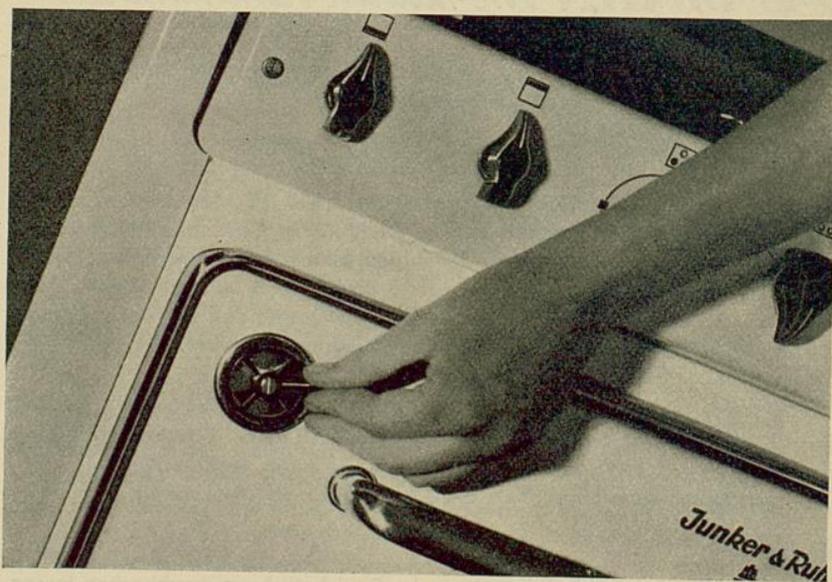
**urn:nbn:de:bsz:31-56784**

# DAS BRATEN

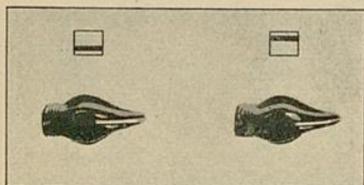
## Der Brat- und Backofen.

Viel Freude werden Sie an Ihrem Junker & Ruh-Elektroherd auch beim Braten haben, weil die Wärmezufuhr beim Brat- und Backofen stets so ist, wie Sie sie dabei brauchen. Oben und unten sind außerhalb des Innenraumes Strahlheizkörper in sogenannten Wärmeleitschienen so sinnreich angeordnet, daß die davon ausgehende Wärme über die ganze emaillierte Fläche gleichmäßig verteilt wird. Gute Isolation rund um den ganzen Backofen verhindert jeden Wärmeverlust. Zwei Schalter regeln die Wärmezufuhr, getrennt für Ober- und Unterhitze und erzeugen zusammen eine in jeder Stufe immer gleichbleibende Temperatur. Die Gesamtleistung des Backofens beträgt bei voller Einschaltung 1200 Watt, das würde einem stündlichen Stromverbrauch von 1,2 Kilowattstunden entsprechen.

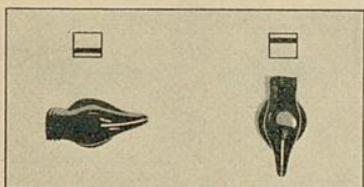
Sie wissen doch sicherlich, daß beim Braten und Backen durch das Verdampfen von Wasser und Fett Schwaden entstehen. Auch darauf ist Rücksicht genommen. An der Tür des Brat- und Backofens ist ein Schwadenabzug angebracht, der mittels eines Knebels auf- und zugemacht werden kann. Er wird nach  $\frac{3}{4}$  der Brat- und auch der Backzeit geöffnet, damit der sich bildende Dampf abziehen kann und eine gute Bräunung erzielt wird.



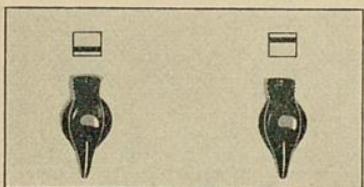
Auch die Backofenschalter können, da sie genau wie die Schalter der Kochplatten zweipolig sind, nach beiden Seiten gedreht werden. Damit Sie sich rasch an die verschiedenen Schaltstufen und vor allem an die getrennte Bedienung von Ober- und Unterhitze gewöhnen, bringen wir hier die bildliche Darstellung einiger Schalterstellungen, wie sie sowohl beim Braten, als auch beim Backen am meisten vorkommen:



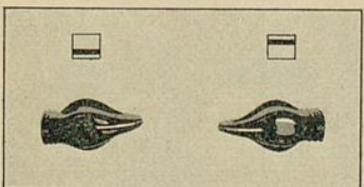
Schalterstellung  
OH 3 UH 3:  
Starke Oberhitze  
Starke Unterhitze



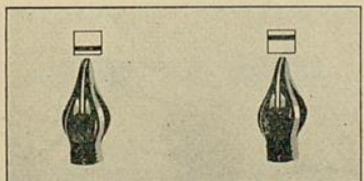
Schalterstellung  
OH 2 UH 3:  
Mittlere Oberhitze  
Starke Unterhitze



Schalterstellung  
OH 2 UH 2:  
Mittlere Oberhitze  
Mittlere Unterhitze



Schalterstellung  
OH 1 UH 3:  
Schwache Oberhitze  
Starke Unterhitze



Stromlos  
(Speicherwärme)



Einen wohlschmeckenden, knusprigen Braten von über 2 Pfund bereiten Sie nicht in der Pfanne auf der Kochplatte, sondern „grillen“ ihn auf der dazu erforderlichen Bratschüssel (bestehend aus Grillrost und Grillpfanne) im Bratofen. Durch diese Bratmethode ist das Fleisch äußerst schmackhaft und alle Nährwerte bleiben erhalten.

#### **Die richtige Vorbereitung der verschiedenen Fleischarten.**

Jedes Fleischstück, gleich welcher Art, wird nach dem Waschen gut abgetrocknet, da Wasser die Bräunung sehr erschwert. Knochen- und Sehnenreste werden sorgfältig entfernt und eine etwa vorhandene Fettschicht wird karreeartig eingeschnitten, damit sie das Fleisch beim Aufgehen nicht hindern kann. Die Fettzugabe bei mageren Braten ist sehr gering, bei fettreichen Stücken nicht erforderlich. Jedes Begießen des Bratens während der Zubereitung fällt weg.

#### **FETTE BRATEN:**

wie Schweinebraten und Roastbeef, werden gesalzen und gepfeffert, die Fettschicht karreeartig eingeschnitten.

#### **MAGERE BRATEN:**

wie Kalbsbraten und Lendenbraten, werden nach dem Würzen mit flüssiger Butter bepinselt.

#### **GEFLÜGEL:**

Alle Arten von Geflügel werden nach dem Salzen mit Öl bepinselt. Sind sie aber sehr fett, so fällt dies selbstverständlich fort.

#### **WILDBRATEN:**

Rehrücken, Rehschlegel und Hasenbraten werden nach dem Würzen mit dünnen Speckscheiben umwickelt.

Der vorbereitete Braten wird, mit der gut aussehenden Seite nach oben, auf den Grillrost gelegt. In die Grillpfanne kommen die feingehackten Knochen und Zutaten für die Sauce, wie Tomaten, Zwiebeln, Sellerie, Lauch usw. Bei mageren Braten lege man noch kleine Speckwürfel mit in die Grillpfanne, damit die Sauce den pikanten Geschmack erhält. Jede sonstige Fettzugabe fällt weg!

#### WO WIRD DIE GRILLPFANNE EINGESCHOBEN?

Die Grillpfanne wird so hoch als möglich in den Bratofen eingeschoben; in den meisten Fällen auf die mittlere Rille.

#### WIE WIRD BEIM BRATEN GESCHALTET?

Vorgeheizt wird der Bratofen nur, wenn die Bratzeit unter 1 Stunde beträgt, z. B. bei Roastbeef und Filet. Alle anderen Braten, die eine längere Bratzeit erfordern, werden in den unvorgeheizten Bratofen eingeschoben.



#### STUFE 3: OBER- UND UNTERHITZE

einschalten, nach Bräunung die Unterhitze auf 1 zurückschalten und die für die Sauce erforderliche Wassermenge hinzufügen. Bei einem Stück von 2 bis 3 Pfund wird dies etwa nach 45–55 Minuten der Fall sein. Größere Fleischstücke benötigen entsprechend längere Zeit.

### MIT STUFE 3: OBERHITZE UND STUFE 1: UNTERHITZE

den Braten in etwa 10 Minuten fertig garen. Um eine gute, gebundene Sauce zu erhalten, gibt man saure Sahne oder nach Belieben irgend ein anderes Bindemittel in die Grillpfanne.

### STUFE 0: MIT DER SPEICHERWÄRME

die Sauce gut durchkochen lassen.

Mit Hilfe des Löffeldruckes können Sie dann feststellen, ob der Braten gar ist. Gibt das Fleisch dem Löffeldruck nicht mehr nach, so ist der Braten fertig. Ein leichtes Nachgeben des Fleisches zeigt, daß es noch nicht ganz durchgebraten ist, also innen noch rot ist, was ja z. B. bei Roastbeef und Lendenbraten häufig gewünscht wird.

## *Die Zubereitung der* **WEIHNACHTSGANS**

Die Gans sowie die Füllung kann in der von Ihnen gewohnten Art vorbereitet werden. Die mit Salz eingeriebene Gans wird dann mit der Brust nach unten auf den Rost gelegt. In die Grillpfanne etwa  $\frac{1}{8}$  l Wasser geben.

### STUFE 3: OBER- UND UNTERHITZE

einschalten. Die eine Seite der Gans bräunen lassen, etwa 55—60 Minuten. Nach 45 Minuten Schwadenabzug öffnen. Das abgetropfte Fett abgießen und dann mit Hilfe von zwei Löffeln wenden.

### MIT STUFE 3: OBERHITZE UND STUFE 1: UNTERHITZE

die zweite Seite in etwa 70—100 Minuten bräunen lassen. Zwischendurch das Fett abschöpfen und, wenn nötig, etwas Wasser darangeben. Wenn die Gans weich ist,

### MIT STUFE 3: OBERHITZE

eine krosse Kruste erzielen. Danach nimmt man die Gans vom Rost und bereitet in der Grillpfanne durch Hinzufügen von Wasser die Sauce.

# DAS BRATEN VON FISCH

Fluß- und Seefische sind auf einfache und zeitsparende Weise im Backofen zuzubereiten. Bei dieser Zubereitungsmethode bleiben die Nährwerte erhalten.

Die gesäuberten Fische werden mit Salz eingerieben, mit Zitrone beträufelt und auf den Grillrost gelegt. Dieser muß jedoch mit Öl bepinselt werden, da die Haut des Fisches leimhaltig ist und sonst ankleben würde. Sie können die Fische auch gleich auf eine gefettete Porzellanplatte legen, auf der sie zu Tisch gereicht werden. Die Grillpfanne oder die auf das Traggitter gestellte Porzellanplatte wird auf die mittlere Einschiebleiste eingeschoben. Schwadenabzug öffnen.

## MIT STUFE 3: OBER- UND UNTERHITZE

den Ofen 15 Minuten vorheizen, den Fisch einschieben und etwa 30—40 Minuten, je nach Größe der Fische längere oder kürzere Zeit, diese Schaltung beibehalten, dann abschalten auf

## STUFE 0: MIT DER SPEICHERWÄRME

die Fische in 5—10 Min. fertig braten. Wird zum Fisch zerlassene Butter gereicht, so geben Sie die Butter gleich in die Sauciere und stellen sie mit in den Backofen. Die Butter zergeht langsam und ist mit dem Fisch zur gleichen Zeit fertig.

Bevor der Fisch auf den Tisch kommt, wird er noch mit Zitronenscheiben und Tomaten garniert.

Angabe von Schaltstufen u. deren Benützungszeiten zur Zubereitung von Braten, Geflügel und Fisch im Junker & Ruh-Elektro-Herd.

Fleischart	Mengen- angabe	Zutaten	Vorbereitung
<b>Schweinebraten</b>	2 Pfd.	1/2 Pfd. feingehackte Knochen, Tomaten- und Zwiebelscheiben.	Sehnen entfernen, salzen und pfeffern. Braten auf den <b>Grillrost</b> legen. Tomaten-, Zwiebelscheiben und Knochen in die <b>Grillpfanne</b> geben.
<b>Kalbsbraten</b>	2 Pfd.	1/2 Pfd. feingehackte Knochen, Tomaten- u. Zwiebelscheiben, Speckstreifen, saure Sahne.	Salzen, pfeffern, mit zerlassener Butter bepinseln und mit Speckstreifen belegen. Braten auf den <b>Grillrost</b> legen. Tomaten-, Zwiebelscheiben und Knochen in die <b>Grillpfanne</b> geben.
<b>Lendenbraten</b>	2 1/2 Pfd.	1/2 Pfd. feingehackte Knochen, Tomaten- u. Zwiebelscheiben, Speckstreifen, saure Sahne.	Braten mit zerlassener Butter bepinseln mit Speckstreifen belegen und auf den <b>Grillrost</b> legen. Tomaten-, Zwiebelscheiben und Knochen in die <b>Grillpfanne</b> geben.
<b>Roastbeef</b>	2 1/2 Pfd.	1/2 Pfd. feingehackte Knochen, Tomaten- und Zwiebelscheiben.	Fettseite einschneiden und den Braten auf den <b>Grillrost</b> legen, Tomaten-, Zwiebelscheiben und Knochen in die <b>Grillpfanne</b> geben.
<b>Geflügel</b> (Hähne, Poularden)	3 Pfd.	Ol, Butter	Geflügel innen salzen, zunähen, mit Ol bepinseln und auf den <b>Grillrost</b> legen. <b>Grillpfanne</b> mit Wasser ausspülen.
<b>Fisch</b> (Kabeljau, Schellfisch, Zander usw.)	3 Pfd.	Zitrone	Fisch auf der Porzellan-Platte auf das Traggitter geben, oder Fisch auf die Grillpfanne, Grillrost dann mit Ol bepinseln.

Angabe der Schaltstufen und ihre Benützungszeit				Stromlos Stufe 0	Gesamte Bratzeit
Ober- u. Unterhitze = Benützungszeit OH + UH		Ober- u. Unterhitze = Benützungszeit OH + UH			
<b>3 + 3</b>	45-55 Min.	<b>3 + 1</b>	10-15 Min.	10 Min.	75 Min.
Ist der Braten braun, mit Wasser übergießen, UH zurückschalten.		Saure Sahne oder Bindemittel in die Sauce geben.			
<b>3 + 3</b>	50-60 Min.	<b>3 + 1</b>	10 Min.	10 Min.	70-80 Min.
Ist der Braten braun, mit Wasser übergießen, UH zurückschalten.		Saure Sahne oder Bindemittel in die Sauce geben.			
<b>3 + 3</b>	55 Min.	<b>3 + 1</b>	10 Min.	10 Min.	75 Min.
Ist der Braten braun, mit Wasser übergießen, UH zurückschalten.		Saure Sahne oder Bindemittel in die Sauce geben.			
<b>3 + 3</b>	55-60 Min.	<b>3 + 1</b>	10 Min.	10 Min.	75-80 Min.
Ist der Braten braun, mit Wasser übergießen, UH zurückschalten.		Soll Roastbeef innen noch rot sein, so fällt diese Schaltstufe weg.			
<b>3 + 3</b>	15 Min. vorheizen			10 Min.	75-80 Min.
<b>3 + 3</b>	40-45 Min.	Ist die obere Seite des Geflügels braun, dann wenden, so daß die andere Seite bräunt, abschalten.			
<b>3 + 3</b>	15 Min. vorheizen			5-10 Min.	35-45 Min.
<b>3 + 3</b>	30-40 Min.				

## Einige Beispiele für die zweckmäßige Zubereitung von Mahlzeiten.

### EINFACHES MITTAGESSEN FÜR 4—5 PERSONEN

#### Grünkernsuppe Pfannkuchen

#### Grünkernsuppe

Zutaten:  $\frac{1}{2}$  Pfd. Knochen, 2 Liter Wasser,  $\frac{1}{4}$  Pfd. Grünkern, Salz, Maggi.

Kochvorgang: Auf der mittleren Platte im Kochtopf mit Deckel die Suppe zum Kochen bringen . . . . .

sofort schalten auf Stufe . . . . .

stromlos fertig kochen . . . . .

Schaltung	Koch- dauer
	Minuten
3	12—15
1	20
0	20

#### Pfannkuchen

Zutaten: 375 g Mehl, 4 Eier, Milch nach Bedarf. Salz.

Kochvorgang: Auf der großen Platte die Pfanne trocken erhitzen . . . . .

dann Fett in die Pfanne geben und die Pfannkuchen abbacken . . . . .

Die letzten 1—2 Stück stromlos backen . . . . .

3	5—8
2	20
0	10

**Die Zubereitungszeit dieser Mahlzeit beträgt 1 Stunde.**

## Mittagessen für 4—5 Personen

### Fleischbrühe Salzkartoffeln Fisch mit zerlassener Butter

#### Fleischbrühe

Zutaten: 1½ Liter Wasser, 1 Pfd. Rindfleisch, 250 g Knochen, 1 Tomate, Sellerie, Zwiebeln, Lauch, Salz.

Kochvorgang: Auf der großen Platte im Kochtopf mit Deckel alles bis ans Kochen bringen . . . . .  
 sofort zum Weiterkochen schalten auf . . . . .  
 Suppengrün wird nur 1 Stunde mitgekocht, um den Fleischgeschmack nicht zu beeinträchtigen.

Fleischbrühe durchsieben, die Nudeln oder sonstige Einlagen hinzugeben und mit der Speicherwärme weichkochen

#### Salzkartoffeln

Zutaten: 2 Pfd. Kartoffeln, ¼ Liter Wasser, Salz.

Kochvorgang: Auf der mittleren Platte im Kochtopf mit Deckel zum Kochen bringen . . . . .  
 auf den Fleischbrüh-Topf mittels Zwischenring gestellt, fertig garen lassen . . . . .

#### Schellfisch

Zutaten: 2—3 Pfd. Schellfisch, Salz, Zitrone, Tomaten.

Vorgang: Vorheizen . . . . .  
 Im Backofen mit Ober- und Unterhitze zubereiten. Grillrost mit Öl bepinseln, die Fische darauf legen und Ober- und Unterhitze beibehalten . . . . .  
 Stromlos fertig garen . . . . .  
 Auf einer Platte mit Tomaten und Zitronenscheiben anrichten.

#### Zerlassene Butter

Zutaten: ¼—½ Pfd. Butter.

Kochvorgang: Butter in die Sauciere geben und gleich in den Backofen vorn auf den Grillrost stellen. Ist der Fisch gargedünstet, so ist auch die Butter geschmolzen . . .

Schaltung	Kochdauer
	Minuten
3	15
1	120
0	10—15
3	12—15
	30
OH3 UH3	15
OH3 UH3	30—40
0	5—10
	40

Die Zubereitungszeit dieser Mahlzeit beträgt 2 Std. 20 Min.

## MITTAGESSEN FÜR 4—5 PERSONEN

### Gebrannte Grießsuppe Sauerkraut

### Kartoffelbrei Schweinebraten

#### Sauerkraut

**Zutaten:** 2 Pfd. Sauerkraut, 50 g Fett,  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser, Salz, Wacholderbeeren (nach Geschmack).

**Kochvorgang:** Auf der großen Platte im Kochtopf mit Deckel das Fett erhitzen und das Kraut zum Kochen bringen  
 sofort schalten auf Stufe . . . . . 1  
 stromlos fertig kochen . . . . . 0

#### Kartoffelbrei

**Zutaten:** 2 Pfd. Kartoffeln, Salz,  $\frac{1}{8}$  Liter Wasser.

**Kochvorgang:** Auf der mittleren Platte im Kochtopf mit Deckel zum Kochen bringen . . . . . 3  
 Auf den Sauerkraut-Topf gestellt, mittels Zwischenring, fertig garen lassen . . . . . 30  
 dann die Kartoffeln stampfen oder durchpassieren und mit heißer Milch und einem Stück Butter gut schlagen.

#### Gebrannte Grießsuppe

**Zutaten:**  $1\frac{1}{2}$  Liter Wasser, 2—3 Eßlöffel Grieß, 1 Tomate, Salz,  $\frac{1}{2}$  Zwiebel.

**Kochvorgang:** Auf der freigewordenen mittleren Platte im Kochtopf mit Deckel die Zwiebel und den Grieß in dem heißgemachten Fett hellbraun rösten . . . . . 3  
 dann mit Wasser auffüllen. Sobald es kocht, abschalten und mit der Speicherwärme fertig kochen . . . . . 0

#### Schweinebraten

**Zutaten:** 2 Pfd. Schweinebraten, Zwiebeln, Tomaten und Knochen.

**Bratvorgang:** Im Bratofen mit Ober- und Unterhitze zubereiten. Knochen, Zwiebel- und Tomatenscheiben in die Grillpfanne legen, auf den Grillrost das gewürzte Fleisch und mit Ober- und Unterhitze bräunen . . . . . OH 3  
 danach zur Saucenbildung mit Wasser begießen, Unterhitze zurückschalten auf 1 . . . . . UH 3  
 Bindemittel in die Sauce geben, stromlos fertig braten . . . . . OH 3  
 Der Schwadenabzug bleibt während der ersten 40 Minuten geschlossen. . . . . UH 1

Schaltung	Kochdauer
	Minuten
3	10—12
1	30—40
0	10—20
3	12—15
	30
3	15
0	20
OH 3 UH 3	45—55
OH 3 UH 1	10—15
0	10

**Die Zubereitungszeit dieser Mahlzeit beträgt 1 Std. 20 Min.**

## Mittagessen für 4—5 Personen

## Gemüsesuppe Salzkartoffeln Rosenkohl Geflügel

### Gemüsesuppe

**Zutaten:** ¼ Pfd. Fett, ¼ Pfd. gelbe Rüben, ¼ Pfd. grüne Bohnen, ¼ Pfd. Erbsen, ¼ Pfd. Wirsing, 2 Liter Wasser, Lauch, Petersilie, Sellerie, Salz

**Kochvorgang:** Auf der großen Platte den Kochtopf mit Deckel trocken erhitzen . . . . .  
Fett hineingeben und die feingeschnittenen Gemüse in dem heißen Fett andämpfen, mit Wasser auffüllen und zum Kochen bringen.

Schalten auf . . . . .  
Stromlos fertig kochen . . . . .

### Rosenkohl

**Zutaten:** 2 Pfd. Rosenkohl, 50 g Fett, Salz, ¼ Liter Wasser oder Brühe, Muskat.

**Kochvorgang:** Auf der mittleren Platte im Kochtopf mit Deckel Gemüse zum Kochen bringen . . . . .  
auf den Suppentopf gestellt, mittels Zwischenring, fertig garen lassen . . . . .

### Salzkartoffeln

**Zutaten:** 2 Pfd. Kartoffeln, Salz, ¾ Liter Wasser.

**Kochvorgang:** Auf der freigewordenen mittleren Platte im Kochtopf mit Deckel zum Kochen bringen (Dampf steigt auf) . . . . .  
sofort abschalten, stromlos fertig garen . . . . .

### Geflügel

**Zutaten:** 2 Hähnchen, Salz, Butter, Tomaten, Öl.

**Bratvorgang:** Vorheizen . . . . .  
Geflügel salzen, mit Öl bepinseln und mit der Brust nach unten auf den Grillrost legen. Gewürze in die Grillpfanne. Die Hähnchen braten mit . . . . .  
und sie wenden, wenn der Rücken gebräunt ist. Dem Fleischsaft wird etwas Wasser zur Saucenbereitung beigefügt. Stromlos fertig garen.

Schaltung	Kochdauer
	Minuten
3	10
1	30—40
0	10—20
3	8—10
	30
3	12—15
0	25—30
OH 3	
UH 3	15
OH 3	
UH 3	45
0	10

**Die Zubereitungszeit dieser Mahlzeit beträgt 1 Std. 20 Min.**