

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Kochanleitung

Brown, Boveri und Cie. <Mannheim>

Mannheim, [ca. 1939]

Das Abreiten auf den Kochplatten

urn:nbn:de:bsz:31-54985



So ist der Boden
bei Elektro-
Spezialgeschirr
beschaffen

Abb. 12

Spezialgeschirre werden somit bald durch die Stromersparnisse aufgewogen.

Wenn man sich für Elektro-Spezialgeschirre entscheidet, empfehlen wir Spezial-Aluminiumgeschirr, Spezial-Stahlgeschirr oder solches aus Gußeisen mit besonders dicken, abgeschliffenen Böden und gutschließenden Deckeln (Abb. 12). Unter keinen Umständen ist dieses Elektro-Spezialgeschirr zum Kochen auf einer offenen Flamme zu benutzen, weil sich hierbei der Boden verzieht. Der Topf soll auf keinen Fall kleiner sein als die Kochplatte, so daß er die Platte vollständig bedeckt und keine Wärme verloren geht (Abb. 13).

**Richtige
Kochgeschirre**

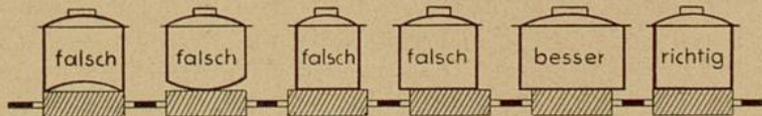


Abb. 13

Bei **Normalgeschirr**, bei dem die Kante stark abgerundet ist, sollen die Töpfe etwa 2 cm größer sein als die Kochplatten (Abb. 14).

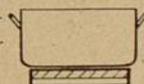


Abb. 14

Das Arbeiten auf den Kochplatten.

Zum Ankochen immer die höchste Schalterstellung (Stufe 3) benutzen. Je nach Art und Menge des Kochgutes ist schon vor oder nach Einleitung des eigent-

lichen Kochprozesses auf Stufe 1 oder 0 zu schalten, da sich der Kochvorgang durch erhöhte Wärmezufuhr, also längere Benutzung der Schalterstellung 3, nicht verkürzen läßt, sondern nur nutzlos Kochgut verdampft wird. Dampfbildung ist immer auf falsche Schalterstellung zurückzuführen und unbedingt zu vermeiden, weil hierdurch unnütz Strom verbraucht wird.

Beim Kochen ist möglichst wenig Wasser zuzusetzen; das Gemüse wird durch übermäßig viel Wasser stark ausgelaugt und verliert dadurch an Nährwert. In vielen Fällen wird doch der Wasserzusatz oder ein Teil davon mit den gelösten Nährsalzen weggeschüttet.

1. Beispiel.

Bis 3 Pfund Kartoffeln, geschält.

Kochen von Kartoffeln

Nach dem Einfüllen der Kartoffeln bis auf $\frac{1}{4}$ der Kartoffeln Salzwasser gießen, dann etwa 10—12 Minuten Schalterstellung 3 (Abb. 15). Bei erreichter Siedetemperatur abschalten auf 0. Schalkartoffeln sowie neue Kartoffeln und größere Mengen gart man mit Schalterstellung 1. Bei kleinen Mengen Kartoffeln ist nur so viel Wasser aufzufüllen, daß der Boden gut bedeckt ist.

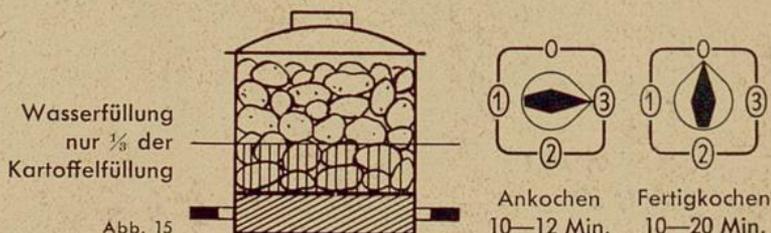


Abb. 15

Obst, Reis und alle leicht garenden Speisen müssen, sobald die Kochtemperatur erreicht ist, sofort auf 0 geschaltet werden, damit die in der Kochplatte und dem Kochgut gespeicherte Wärme (etwa 20 Minuten) richtig ausgenützt wird. Die gespeicherte Wärme genügt, um den Garzustand zu erreichen.

2. Beispiel.

2 Liter Fleischbrühe.

Kochen von Fleischbrühe

1 Pfund Fleisch, 2 Liter Wasserzusatz (übrige Zutaten nach Gewohnheit).

Schaltzeiten: Schalterstellung 3 bis zum Kochen
 " 1 etwa 50—60 Minuten
 " 0 " 20 "

Achtung! Setzen Sie nicht mehr Wasser zu, als Sie Suppe zu erhalten wünschen, weil bei richtiger Schalterstellung wenig Wasser verdampft.

3. Beispiel.

Milch.

Schaltzeiten: Schalterstellung 3 bis die Milch eine Haut zieht, dann bei " 0 zum Kochen kommen lassen. **Kochen von Milch**

Der Topf ist vor dem Einfüllen der Milch kalt auszuspülen.

4. Beispiel.

Irish Stew (Eintopfgericht).

1½ Pfund Hammelfleisch, 2 Pfund Weißkraut, 2½ Pfund Kartoffeln (geschält). Gewürze nach Geschmack. **Eintopfgericht**

Pichelsteiner.

1½ Pfund Fleisch (Rind, Kalb, Schwein gemischt), 1 Pfund gelbe Rüben, 2 Pfund gemischte Gemüse, je nach Jahreszeit, 2 Pfund geschälte Kartoffeln, Grünzeug, Zwiebeln, Gewürz (evtl. Speck, Mark, nach Geschmack).

Etwas Fett in den Topf geben, Gemüse, Fleisch, Kartoffeln schichtweise darauf und auf der Platte bei folgender Schalterstellung, möglichst ohne den Deckel zu öffnen, gardünsten.

Schaltzeiten: Schalterstellung 3 etwa 15 Min. (bis es gut kocht)

"	1	"	30	"
"	0	"	20	"

Bei mehreren Gerichten nehmen Sie das Ankochen zweckmäßig nacheinander auf einer Platte vor und setzen zum Garkochen die Töpfe übereinander (Turmkochen, Abb. 16). Haben Sie keine aufeinanderpassende Töpfe, so bekommen Sie in jedem Haushaltgeschäft sogenannte Zwischenringe oder Zwischendeckel, auf die jede beliebige Topfgröße aufgesetzt werden kann (Abb. 16). **Turmkochen**

Dünsten auf den Kochplatten.

Das Dämpfen oder Dünsten zieht man im allgemeinen dem Garkochen mit Wasser vor, weil das Kochgut nahrhafter und bekömmlicher wird. Die wichtigsten Nährstoffe bleiben hierbei den Speisen erhalten, während sie beim Kochen durch den Wasserzusatz ausgelaugt und in vielen Fällen dann weggeschüttet werden. Man soll deshalb zum Dämpfen oder Dünsten nur wenig Wasser zugeben. Da man die Speisen während des Kochens nicht umrührt, ist es zu empfehlen, die **Dünsten auf den Kochplatten**



Abb. 16

Gewürze nach dem Waschen gleich in der Schüssel unter das Kochgut zu mischen.

Bedingung für das Dünsten ist gleichmäßige und milde Wärmezufuhr, was gerade bei der elektrischen Küche ohne besondere Beobachtung restlos möglich ist. Besonders geeignet sind:

Grüne Erbsen,	Wirsing,	Spargel,
Bohnen,	Rosenkohl,	Rot- und Weißkraut,
Karotten,	Blumenkohl,	Äpfel.



Abb. 17

Am zweckmäßigsten verfahren Sie folgendermaßen:

Auf Schalterstufe 3 wird das zerkleinerte Gemüse mit einem geringen Fettzusatz und wenig Wasser angedünstet, dann auf Schaltung 1 oder 0 (je nach Gemüsesorte) fertig gedünstet.

Vermeiden Sie möglichst das Öffnen des Deckels, weil durch den entweichenden Dampf dem Gemüse zuviel Feuchtigkeit entzogen wird. Achten Sie beim Dünsten besonders darauf, daß die Topfdeckel gut schließen.

5. Beispiel.

Grüne Bohnen, Rotkraut, Karotten usw.

Schaltzeiten: Das Gemüse mit Fett und den Zutaten bei Schalterstellung 3 zum Kochen bringen. Sobald es stark siedet, zurückschalten auf 1 oder 0 fertig dünsten.

Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, Bohnen) werden am besten wie folgt zubereitet:

Schaltzeiten: Bei Schalterstellung 3 im Topf Fett heiß werden lassen. Die Hülsenfrüchte, die erforderlichen Falles vorher eingeweicht werden, dazugeben und etwa 5 Minuten nur in Fett andünsten. Dann **heißes Wasser** (das Einweichwasser oder Brühe) auffüllen und die Zutaten, Grünzeug, Fleisch, Speck, Gewürz je nach Gewohnheit dazugeben. Sobald die Hülsenfrüchte kochen, auf 1 zurückschalten und fertig dünsten.

Reis wie vorher, man füllt kaltes Wasser oder Milch nach dem Andünsten darauf, nur schaltet man, sobald der Reis kocht, von 3 auf 0.

Obst kann man mit Zitronensaft oder sehr wenig Wasser und Zucker dünsten, wenn man es als Kuchenbelag ohne Tunke benötigt. Auf 3 schalten, sobald es kocht auf 0 zurückgehen. Es gart so fertig und brennt nicht an.

Braten in der Pfanne

Verwenden Sie möglichst auch bei der Zubereitung von Pfannengerichten nur Elektro-Spezialgeschirr, bei dem der Boden der Pfanne vollkommen eben ist und dem Durchmesser der Kochplatte entspricht (Abb. 13 u. 14). Fettzusatz ist bei Fleischgerichten nicht unbedingt erforderlich, weil der eigene Fettgehalt des Fleisches bei der elektrischen Küche genügt, um ein Anbrennen zu vermeiden. Legen Sie jedoch Wert auf ein gleichmäßig gebräuntes Fleischstück, so ist ein geringer Fett- oder Butterzusatz notwendig. Erhitzen Sie die Pfanne (erforderlichen Falles mit geringem Fettzusatz) auf Schalterstellung 3, dann legen Sie das Bratgut ein, schalten nach dem Anbraten und Umwenden auf Stufe 0 und braten fertig. Bei mehreren Pfannen Bratgut von Schalterstellung 3 auf 2 zurückgehen, die letzte Pfanne bei Stellung 0 fertig braten.

6. Beispiel.

Schnitzel, Bratwurst, Leber, Fischfilet usw.

Braten Pfanne mit Fett etwa 6—8 Minuten anheizen, dann Bratgut einlegen, anbraten, umwenden, ausschalten und ohne Strom fertig braten.

Kartoffelpuffer oder Reibekuchen.

Pfannensachen Genau wie vorher angegeben, nur nach dem Umwenden statt auf 0 auf 2 schalten und dabei weiterbraten. Letzte Pfanne bei Schalterstellung 0 braten.

Große Mengen Reibeteig, die auf Oberpfälzer Art in eins gebacken werden sollen, bereitet man am besten im Bräter im Backrohr und zwar wird der Reibekuchen am besten, wenn man ihn tief in den heißen Ofen stellt und etwa 40 Minuten bei Schalterstellung 3 bäckt.

Einbrennen oder Mehlschwitzen zu Tunken, Suppen u. dergl.

Fett in Pfanne oder Topf geben, bei Schalterstellung 3 heiß werden lassen, Mehl dazu geben, auf 0 schalten, dann wird das Mehl ohne zu rühren gleichmäßig braun. Hat es die Farbe die man wünscht, Wasser oder Brühe je nach Art auffüllen. Bei großen Mengen wenn nötig noch einige Minuten auf 3 schalten bis es köcht, dann abschalten.

Verfahren Sie hierbei ganz nach gewohnter Weise, aber setzen Sie auch weniger Fett zu und arbeiten Sie wie bei Pfannengerichten. Zu empfehlen ist ein gußeiserner Bräter oder ein Silitstahlkochgeschirr.

Wünschen Sie reichlich Tunke, so gießen Sie etwas Wasser oder Fleischbrühe nach.

**Braten
und Schmoren
im Topf**

7. Beispiel.

Mittagessen für 5 Personen.

Zutaten: 1¼ Liter Suppe, 2 Pfund Schweinebraten, 1½ Pfund Rosenkohl (geputzt), 2 Pfund Kartoffeln (geschält).

Schaltzeiten: Der Rosenkohl wird mit ¼ Pfund Fett auf der mittleren Kochplatte bei Schalterstellung 3 bis zum Kochen (etwa 10 Minuten) erhitzt, dann ausschalten auf Stufe 0. Die Suppe (1 Liter Wasser) lassen Sie auf der kleinen Kochplatte ebenfalls bei Stufe 3 ins Kochen kommen (etwa 10 Minuten). Hierauf schalten Sie auf 0, rühren die angerichteten Würfel ein, lassen etwa 5 Minuten, bis zum Aufkochen, stehen und setzen nun die Suppe auf den Gemüsetopf. Beide Töpfe werden auf die kleine Kochplatte geschoben, die man auf Stufe 1 schaltet.

Auf der mittleren Kochplatte erhitzen Sie nun auf Schalterstellung 3 den Schmortopf für das Fleisch mit dem entsprechenden Fettzusatz, legen das Fleisch ein, braten es an, wenden und braten die zweite Seite an. Dann setzen Sie Gemüse und Suppe auf den Fleischtopf und schalten die Stufe 1 ein.

Die Kartoffeln werden jetzt mit etwa ¼ Liter Wasser auf der kleinen Kochplatte bei Schalterstellung 3 bis zum Kochen erhitzt (etwa 5 Minuten), hierauf abschalten und auf Stufe 0 gar werden lassen.

Etwa 10 Minuten, nachdem die Kartoffeln ins Kochen gekommen sind, können Sie auch die mittlere Kochplatte, auf der die Töpfe mit Fleisch, Gemüse und Suppe stehen, abschalten.

Um die in den Kochplatten gespeicherte Wärme auszunutzen, stellt man auf sie nach dem Kochen Töpfe mit Spülwasser. Das Wasser erwärmt sich dann noch bis zu einem gewissen Grad ohne Stromzufuhr. Auch während des Kochens können Sie, soweit Platz vorhanden ist, auf den einzelnen Töpfen noch je einen Topf mit Spülwasser aufsetzen.