

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Kochanleitung**

**Brown, Boveri und Cie. <Mannheim>**

**Mannheim, [ca. 1939]**

Anhang: Zeitgemäße Rezepte für den Sigma-Elektroherd

**urn:nbn:de:bsz:31-54985**

## Anhang zur BBC - **Sigma**-Kochanleitung

### *Zeitgemäße Rezepte für den **Sigma**-Elektroherd*

#### **Mit wenig Fett schmackhaft und nahrhaft kochen!**

Die Hausfrau, die auf dem Elektroherd kocht, weiß, daß man beim elektrischen Kochen mit wenig Fett auskommen kann. Heute, da wir mit der uns zugeteilten Fettmenge auskommen müssen, hat sie es leicht. Der Elektroherd arbeitet nämlich mit milder Hitze, so daß Fett nicht unnütz verdampft und verspritzt. Und da wir wegen dieser milden Hitze auch mit wenig Wasser auskommen, bleiben die Nähr- und Geschmacksstoffe in den Lebensmitteln erhalten — das Essen schmeckt gut und es ist nahrhaft, denn die Nährstoffe sind voll erhalten geblieben. Ein kleines Stückchen Speck, das wir in kleine Würfel geschnitten auslassen, würzt eine ganze Mahlzeit. Das Gemüse, für einen Eintopf von 4—6 Personen läßt sich gut darin andünsten und... schmeckt besser.

Bei Pfannengerichten wird die Pfanne mit einer in flüssiges Fett getauchten halben Zwiebel ausgerieben. Auch für süße Gerichte, wie Pfannkuchen, genügt diese Fettmenge. Der Zwiebelgeschmack überträgt sich nicht.

Um Eintopfgerichte recht schmackhaft zu machen, werden reichlich Zwiebel mit in Würfel geschnittenem Fleisch oder Speck angedünstet. Bei Verwendung durchwachsenen Fleisches brät aus diesem soviel Fett aus, daß wir ohne Fettzusatz dünsten können.

Die nötigen Kartoffeln (250—500 g je Kopf) werden als Schalenkartoffeln getrennt gekocht und erst vor dem Anrichten geschält und mit etwas grüner Petersilie zum Eintopf gegeben. Jeder kann dadurch soviel Kartoffeln essen, wie er will, jeder wird satt!

Eine bis zwei geriebene, rohe Kartoffeln, die erst gegen Ende der Kochzeit eingerührt werden, binden das Eintopfgericht, und etwas grüne Petersilie gibt ihm einen frischen Geschmack.

Abwechslung im Küchensettel, schmackhafte, nahrhafte Kost ohne großen Fettzusatz und frohe Gesichter, das leistet der Sigma-Elektroherd.

## Suppen:

### Hasenkleinsuppe.

**Hasenkleinsuppe** Zutaten: Hasen- oder Kaninchenklein (Kopf, Lunge, Leber, dünne Flanken), 2 Eßlöffel Fett, Salz, 1 Zwiebel, 1 Lorbeerblatt, Pfefferkörner, 2 Nelken, 1 Stück Sellerie, 1 Mohrrübe, 1 Teelöffel Zucker, 2—4 Eßlöffel Mehl, nach Belieben 1 Glas Rotwein. Semmelwürfel oder Semmelklößchen als Einlage.

Zubereitung: Das Fett auf Stufe 3 erhitzen und die kleingeschnittene Zwiebel, Mohrrüben und Sellerie mit den Gewürzen goldbraun andünsten. Das gut gewaschene, kleingeschnittene und gehackte Hasenklein zufügen, kurz anschmoren, dann mit 2 l heißem Wasser auffüllen. Nach dem Aufkochen auf Stufe 1 schalten und solange kochen, bis das Fleisch sehr weich geworden ist. Dann das Fleisch von den Knochen lösen und feinhacken oder durch ein grobes Sieb streichen. In 1 Eßlöffel Fett 1 Teelöffel Zucker dunkelbraun werden lassen, Mehl zufügen, mit der Brühe auffüllen, auf Stufe 1 etwa 10 Minuten durchkochen lassen, das Fleisch zufügen, mit Salz und nach Belieben Rotwein abschmecken. Mit gerösteten Semmelwürfeln oder Semmelklößchen zu Tisch geben.

### Milch-Kartoffelsuppe.

**Milch-Kartoffelsuppe** Zutaten: 1 kg Kartoffeln,  $\frac{1}{2}$  l Wasser, Salz,  $\frac{3}{4}$ —1 l entrahmte Frischmilch.

Zubereitung: Die gewaschenen rohen Kartoffeln schälen, in gleichmäßige Stücke schneiden, mit dem Wasser und Salz auf Stufe 3 an- und auf Stufe 1 weichkochen. Dann gut zerstampfen oder durch ein Sieb drücken und mit Kartoffelwasser und der Milch auf Stufe 3 aufkochen lassen. Mit Salz abschmecken.

### Minestra-Suppe.

**Minestra-Suppe** Zutaten: Etwa 500 g Weißkohl, 1 l Wasser, 1 Eßlöffel Fett, 1 kleine Zwiebel, 80 g Kalbfleisch, 50 g Reis,  $\frac{1}{4}$  l Wasser, Salz, etwas Paprika, nach Belieben 1 Eßlöffel geriebener Käse.

Zubereitung: Den vorbereiteten, feingehobelten Weißkohl mit 1 l Wasser auf Stufe 3 an-, auf Stufe 1 fast weichkochen. Die feingehackte Zwiebel in 1 Eßlöffel Fett auf Stufe 3 anschwitzen, und das kleinstückig geschnittene Kalbfleisch darin andünsten. Dann den vorbereiteten Reis zufügen, mit dem restlichen  $\frac{1}{4}$  l Wasser auffüllen, etwa  $\frac{1}{4}$  Stunde durchkochen lassen, zum Weißkohl geben und alles zusammen fertigmachen. Mit Salz, Paprika und Käse abschmecken.

### Rote-Rüben-Suppe (Russischer Borschtsch).

**Rote-Rüben-Suppe** Zutaten: 1 Suppengrün, 1 Zwiebel, 1 Eßlöffel Fett (Öl), 1  $\frac{1}{2}$  l Wasser, 600 g rote Rüben,  $\frac{1}{8}$  l Butter- oder Sauermilch, 20 g Fett, 50 g Mehl, Zitronensaft, Schnittlauch.

Zubereitung: Das kleingeschnittene Suppengrün und die Zwiebel in 1 Eßlöffel heißem Fett goldbraun andünsten, mit Wasser auffüllen, auf Stufe 1 etwa 30—40 Minuten auskochen und durch ein Sieb gießen. Die gewaschenen roten Rüben raffeln und  $\frac{1}{4}$  der Menge in 1 Eßlöffel Fett (Öl) und etwa  $\frac{1}{4}$  Liter Gemüsebrühe ungefähr 20 Minuten auf Stufe 1 dünsten. Mit der restlichen Gemüsebrühe auffüllen, und nach einer weiteren Viertelstunde das mit der Buttermilch verquirlte Mehl zufügen, gut durchkochen. Zuletzt den durch ein Tuch ausgepreßten Saft der zurückbehaltenen roten Rüben ( $\frac{1}{4}$  der Menge) darangeben, mit Salz, Zitronensaft und nach Belieben Zucker abschmecken. Die Suppe darf nun nicht mehr aufkochen, sie wird mit feingeschnittenem Schnittlauch angerichtet.

### Wirsing-Suppe.

Zutaten: 1 kleiner Kopf Wirsing (300—400 g), Salzwasser zum Kochen, 1 Eßlöffel Fett, 2 Eßlöffel Mehl, 1 Teelöffel geriebene Zwiebeln,  $1\frac{1}{4}$  l Gemüsewasser oder 1 Teil entrahmte Frischmilch. Zum Abschmecken: Salz, Muskatnuß. Als Einlage: geröstete Semmelbröckchen.

**Wirsing-Suppe**

Zubereitung: Den gewaschenen, kleingeschnittenen Wirsing in kochendem Salzwasser weichkochen, abseihen, fein wiegen oder durch den Fleischwolf geben. Die feingeschnittenen Zwiebeln in heißem Fett andünsten, den Wirsing zugeben, gut durchdünsten, das Mehl überstäuben, mit Wirsingwasser und Milch auffüllen. Nach dem Aufkochen auf ausgeschalteter Platte ziehen lassen. — Die Semmelbröckchen werden bei Oberhitze 3/Unterhitze 3 auf einem Backblech oder in der Stiepfanne etwas angebräunt und als Einlage dazugereicht.

### Zwiebel-Kartoffelsuppe.

Zutaten: 5 große Zwiebeln, 5—8 große, geschälte Kartoffeln,  $1\frac{1}{4}$  l Wasser, Salz, Paprika,  $\frac{1}{8}$  l entrahmte Frischmilch, nach Belieben 1 Eßlöffel geriebener Käse.

**Zwiebel-Kartoffelsuppe**

Zubereitung: Die geschälten, kleingeschnittenen Zwiebeln und die ebenso vorbereiteten Kartoffeln mit dem Wasser und den Gewürzen auf Stufe 3 ankochen, etwa 10 Minuten auf Stufe 1 schalten, dann die Platte abschalten und noch etwa 15 Minuten durchkochen. Durch ein grobes Sieb streichen, würzen, und mit entrahmter Frischmilch und geriebenem Käse anrichten.

## Eintopf:

### Kohlrüben-Eintopf.

Zutaten: 250—300 g Schweinefleisch, 2 Zwiebeln,  $\frac{1}{4}$ —1 kg Kohlrüben, 150 g Graupen, Salz, Paprika, gehackte Petersilie.

**Kohlrüben-Eintopf**

Zubereitung: Das kleingeschnittene Fleisch mit den Zwiebeln im trocken erhitzten Topf andünsten, dabei Deckel auf den Topf legen und auf Stufe 2 schalten. Wenn das Fleisch anfängt zu bräunen, die geschälten, in Würfel geschnittenen Kohlrüben und die Graupen zu-

fügen,  $\frac{1}{2}$ —1 l heißes Wasser, Salz, Paprika darangeben und auf Stufe 3 zum Kochen bringen. Auf Stufe 1 etwa 30—40 Minuten stehen lassen, mit gehackter Petersilie anrichten. Die Kartoffeln werden getrennt dazu gereicht.—Abänderungen: An Stelle von frischem Schweinefleisch kann auch geräucherter Schweinebauch genommen werden. Es erübrigt sich dann das Andünsten des Fleisches.

### Leipziger Fleischeintopf.

#### Leipziger Fleischeintopf

Zutaten: 200 g mürbes, mageres Rindfleisch, 1 kleiner Kohlkopf (700 g), 2 Stück Kohlrabi, 2 mittelgroße Mohrrüben,  $\frac{1}{2}$  Blumenkohl, 1 kleine feingehackte Zwiebel, 40 g geräucherter Speck, Salz, Paprika, 1 Eßlöffel Tomatenmark, gehackte Petersilie,  $\frac{1}{4}$  l Wasser.

Zubereitung: Das Gemüse und das Fleisch in kleine Würfel, den Kohl in feine Streifen schneiden und mit den Gewürzen in einen Topf schichten, Tomatenmark zufügen, auf Stufe 3 andünsten und auf Stufe 1 etwa 1 Stunde garen lassen. Nach etwa  $\frac{1}{2}$  Stunde die Blumenkohlröschen daraufgeben. Zum Schluß die in Speckwürfeln angedünstete, feingeschnittene Zwiebel zugeben, abschmecken und mit Schnittlauch bestreut reichen.

### Pfälzer Suppentopf.

#### Pfälzer Suppentopf

Zutaten: 350—500 g Rindfleisch mit Knochen, Suppengrün, Salz, 2 Gewürzgurken, gerieb. Käse, 1 kg Kartoffeln, 2 l Wasser.

Zubereitung: Das kleingeschnittene Suppengrün mit dem Wasser und den Knochen zum Kochen bringen, das Rindfleisch einlegen und auf Stufe 1 so lange kochen, bis es ganz weich ist. Dann das Fleisch herausnehmen, die kleingeschnittenen Kartoffeln zufügen und auf Stufe 1 weichkochen. Vor dem Anrichten das kleingeschnittene Fleisch und die in kleine Würfel geschnittenen Essiggurken dazugeben. Mit Salz und geriebenem Käse abschmecken. Nach Belieben kann man die Suppe mit etwas angerührtem Mehl binden.

### Schusterpfanne.

#### Schusterpfanne

Zutaten:  $\frac{3}{4}$ —1 kg harte, kleine Kochbirnen, 300—400 g Schweinefleisch,  $\frac{1}{2}$  Lorbeerblatt, etwas Thymian und Beifuß, Salz, Paprika, 1 Zwiebel, gehackte Petersilie, 1—1  $\frac{1}{2}$  kg Kartoffeln.

Zubereitung: Die von Blüte und Stiel befreiten Birnen eng nebeneinander in einen breiten Topf geben, dazwischen Thymian, Lorbeerblatt und Beifuß stecken und das würfelig geschnittene Fleisch, das mit Salz, der feingehackten Zwiebel, gehackter Petersilie und Paprika vermischt wird, darauf geben. Dann soviel Wasser darübergießen, daß die Birnenunterlage knapp bedeckt ist, und so  $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$  Stunde kochen lassen. Dann das Fleisch in die Mitte des Topfes zusammenschieben, außen herum kranzartig die rohen, geschälten, geviertelten Kartoffeln dazugeben und noch etwa  $\frac{1}{2}$  Stunde kochen lassen. Es wird nach Bedarf noch etwas Wasser dazugegossen. Das Ganze kann die letzten 20 Minuten ohne Deckel in eine heiße Röhre geschoben werden, damit Fleisch und Kartoffeln oben etwas knusprig werden.

### Teigwaren-Eintopf.

(Spaghetti, Makkaroni, breite Nudeln, Spätzle)

Zutaten: 2—3 Eßlöffel Fett, 2 kleine Sellerieknollen, 3 Zwiebeln, 350 g gehacktes Rind- und Schweinefleisch, Tomatenmark oder einige frische Tomaten, 250—400 g Teigwaren, 1 Eßlöffel gehackte Petersilie.

Zubereitung: Das Fett erhitzen und darin feingewiegte Sellerie und Zwiebeln mit etwas Paprika andünsten. Das gehackte Rind- und Schweinefleisch, Tomatenmark oder frische Tomaten zufügen, salzen und einige Minuten dünsten lassen. Die Teigwaren in Salzwasser weichkochen oder Spätzle bereiten; kalt überbrausen und unter die Fleischmasse rühren. Das Ganze einige Minuten auf Stufe 3 gut durchziehen lassen, abschmecken und mit gehackter Petersilie anrichten. — Wenn man das gedünstete Fleisch mit  $\frac{1}{2}$  l Wasser aufgießt, braucht man keine Soße zu diesem Gericht zu reichen.

**Teigwaren-Eintopf**

### Thüringer Eintopf.

Zutaten: 300—400 g Rindfleisch, Suppengrün, 1 große Zwiebel, Salz,  $2\frac{1}{2}$  l Wasser,  $1\frac{1}{2}$  kg Kartoffeln, 2 Salz- oder Gewürzgurken, 1 Eßlöffel Fett, 1 kleingeschnittene Zwiebel, 1 bis 2 Eßlöffel Mehl, 1—2 Eßlöffel Essig, 1 Eßlöffel gerieb. Käse.

Zubereitung: Das Fleisch mit dem kleingeschnittenen Suppengrün, der Zwiebel und Salz weichkochen. Nach etwa  $1\frac{1}{2}$  Stunden die geschälten, in Scheiben geschnittenen Kartoffeln dazugeben. Wenn sie weich sind, das Fleisch herausnehmen, in kleine Stücke und die Gurken in feine Scheiben schneiden und beides wieder zurückgeben. Aus dem Fett, der kleingeschnittenen Zwiebel und dem Mehl hellgelbe Mehlschwitze bereiten, sie mit dem Fleischsud auffüllen und, nachdem sie 10 bis 15 Minuten gekocht hat, alles zusammen mischen, mit Salz, Essig und Käse abschmecken. Das Gericht bleibt suppig und wird mit dem Löffel gegessen.

**Thüringer Eintopf**

### Ungarischer Krauteintopf.

Zutaten: 400 g Schweinefleisch, 200 g kleingeschnittene Zwiebeln,  $\frac{3}{4}$ —1 kg Weißkohl, Salz, Paprika, etwas Zucker, 2 Eßlöffel Tomatenmark oder 500 g gedünstete, durch ein Sieb gedrückte Tomaten. Zum Abschmecken: Zitronensaft, Weißwein, Salz, Paprika.

Zubereitung: In den auf Stufe 3 erhitzten Topf die Zwiebelscheiben und die Fleischwürfel geben, zugedeckt auf Stufe 2 solange dünsten, bis das Fett größtenteils ausgeschmort ist. Dann das Tomatenmark oder die durchgedrückten Tomaten zugeben, gut andünsten lassen, nun erst den feingeschnittenen Kohl und nach Bedarf  $\frac{1}{4}$ — $\frac{3}{4}$  l Wasser zufügen. Auf Stufe 1 solange kochen bis alles weich ist; mit den Geschmackzutaten gut würzen.

**Ungarischer Krauteintopf**

## Fleischgerichte:

### Herz-Ragout.

**Herz-Ragout** Zutaten: 400—500 g Herz, 1 große Zwiebel, etwa 2 Eßlöffel kleingehacktes Suppengrün, Salz, Paprika, 1 Eßlöffel Tomatenmark, 1 Gewürzgurke, 1—2 Eßlöffel Mehl, 1—2 Eßlöffel Fett.

Zubereitung: Schweine- oder Kalbsherzen werden frisch verwendet, Rinderherz legt man am besten in Sauermilch-, Buttermilch- oder Essigbeize, mit den üblichen Gewürzen. Das Herz waschen, aufschneiden — die Blutadern entfernen — und zu Ragout in kleine Würfel schneiden. Diese Würfel mit dem kleingehackten Suppengrün und der Zwiebel in heißem Fett auf Stufe 3 anschmoren, das Tomatenmark zugeben und später das Mehl überstäuben. Würzen, mit wenig Flüssigkeit aufgießen, die kleingeschnittene Gurke zugeben und alles zusammen auf Stufe 1 weichdünsten. Erst gegen Ende wird die Soße auf die gewünschte Menge aufgefüllt.

### Jägerfleisch.

**Jägerfleisch** Zutaten: 4 Scheiben mürbes Rindfleisch (je 60—80 g), gehackte Petersilie, Paprika, Salz, 2—3 kl. Essiggurken, 1 kl. Zwiebel, einige getrocknete oder eingekochte Pilze, 8 Kapern, etwas Majoran, nach Belieben 1 kleine Sardelle, 1 Eßlöffel Fett, 1—2 Eßlöffel Rotwein, 1 Teelöffel Tomatenmark.

Zubereitung: Die Fleischscheiben dünn klopfen, mit gehackter Petersilie und Paprika bestreuen, in Mehl wenden und in dem auf Stufe 3 gut erhitzten Topf in Fett auf beiden Seiten kurz anbraten (bei der 2. Seite auf 1 schalten) und salzen. Die eingeweichten Pilze und die übrigen Zutaten fein hacken, über das Fleisch streuen, das Tomatenmark und  $\frac{3}{4}$  l Wasser zugeben und auf Stufe 1 weichdünsten. Zum Schluß den Rotwein und soviel Wasser zufügen, als man Soße braucht. Dazu reicht man Klöße, Kartoffeln, Nudeln oder Spätzle.

### Lauchgulasch.

**Lauchgulasch** Zutaten: 300 g Lauch (Porree), 1—2 Eßlöffel Fett, 1—2 Eßlöffel Tomatenpüree, Rosenpaprika, 1 Prise gehackten Kümmel, 1 zerdrückte große Knoblauchzehe, 500 g mageres Rindfleisch, 2 große Kartoffeln,  $\frac{3}{8}$ — $\frac{1}{4}$  l Wasser.

Zubereitung: Den Lauch waschen (die groben grünen Blätter entfernen: zur Suppe verwenden!) und in kleine Ringe schneiden. In heißem Fett andünsten, mit Salz, Paprika, Kümmel und Knoblauchzehe würzen, Tomatenmark zufügen und dann das feinblättrig geschnittene Rindfleisch einlegen. Auf Stufe 1 im eigenen Saft dünsten, bis das Fleisch von Fett glänzt. Dann die rohen Kartoffeln daranreiben, mit Wasser auffüllen und weiter dünsten, bis das Fleisch weich ist. Mit reichlich Kartoffeln, Knödel oder Teigwaren reichen.

### Rindfleisch mit Graupen.

**Rindfleisch mit Graupen** Zutaten: 200—250 g gekochtes Rindfleisch od. Fleischreste, 1 Eßlöffel Fett, 2 Zwiebeln, 10 g getrocknete Steinpilze, 200—250 g Graupen, 1 Eßlöffel gehacktes Suppengrün,  $\frac{1}{2}$  l Milch, 1 Eßlöffel geriebenen Käse, Salz, gehackte Petersilie, Paprika.

Zubereitung: Die feingehackten Zwiebeln und die eingeweichten, grob gehackten Steinpilze in Fett andünsten. Das Fleisch grob hacken oder durch den Wolf geben. Die Graupen mit dem gehackten Suppengrün, Salz und etwa  $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$  l Wasser quellen lassen. Mit gehackter Petersilie, Zwiebeln und dem Fleisch mischen, gut abschmecken, in eine gefettete Auflaufform füllen, die Milch darübergießen, Käse darüberstreuen und abbacken, Oberhitze 3/Unterhitze 3 etwa 30—45 Minuten. Dazu reicht man Tomaten- oder Kapernsoße und Kartoffeln.

### Saure Nieren.

Zutaten: 300—400 g Nieren, 1—2 Eßlöffel Fett, 1 Zwiebel, 1 bis 2 Eßlöffel Mehl,  $\frac{3}{8}$  l Wasser, Salz, Zitronensaft oder Essig, 1 Prise Zucker,  $\frac{1}{8}$  l entrahmte Sauermilch.

### Saure Nieren

Zubereitung: Die Nieren waschen, häuten, der Länge nach aufschneiden, alle Sehnen und Häute entfernen, nochmals gründlich waschen, dann in feine Scheibchen schneiden. Die feingeschnittene Zwiebel in heißem Fett auf Stufe 3 andünsten, bis sie glasig ist, die Nieren zugeben und, wenn sie grau sind, Mehl darüberstreuen. Kurze Zeit mitdünsten, mit heißem Wasser auffüllen, 5 Minuten auf Stufe 1 dünsten, dann salzen und würzen und sofort zu Tisch geben, da sie sonst hart werden.

### Schwedische Beefsteaks.

Zutaten: 250 g gehacktes Rindfleisch, 1 Tasse entrahmte Frischmilch, 1 Eßlöffel feingehackte Zwiebel,  $1\frac{1}{4}$  Tasse gekochte, geriebene Kartoffeln,  $\frac{1}{2}$  Tasse Rote Beete (rote Rüben),  $1\frac{1}{2}$  Eßlöffel Essig (Roter-Rübensaft), Salz, etwas Paprika oder Ingwer, 1 Ei oder Milei, nach Bedarf Semmelbrösel, Ausbackfett.

### Schwedische Beefsteaks

Zubereitung: Das zweimal durch den Fleischwolf gedrehte Fleisch mit der Milch und den Gewürzen schaumig schlagen. Die etwas andünstete Zwiebel, geriebene Kartoffeln und die in ganz kleine Würfel geschnittenen roten Rüben, die vorher in etwas Essigbeize gelegen haben, mischen. Nach Bedarf Semmelbrösel zufügen und runde Bratlinge formen, in heißem Fett auf der Stielpfanne ausbacken. Nach dem Wenden kann die Kochplatte schon ausgeschaltet werden.

### Speckbohnen.

Zutaten: 1 kg weiße Bohnen,  $1\frac{1}{2}$  kg Kartoffeln, 80—125 g Speck, 2 Zwiebeln, Suppengrün, Salz, Paprika, gehackte Petersilie.

### Speckbohnen

Zubereitung: Die Bohnen in abgekochtem Wasser (etwa 2 l) über Nacht einweichen. Mit dem kleingeschnittenen Suppengrün auf Stufe 1 langsam zum Kochen bringen und, wenn sie beinahe weich sind, die geschälten, in Würfel geschnittenen Kartoffeln zufügen. Den kleingeschnittenen Speck auf Stufe 3 andünsten, die kleingeschnittenen Zwiebeln darin goldgelb rösten und mit den Gewürzen zu den fertigen Bohnen geben. Nach Belieben mit Mehl binden. Die Bohnen können auch auf Stufe 3 und vor dem Aufkochen auf Stufe 1 geschaltet werden. Auf Stufe 1 angekocht quellen sie besser.



## Wurst-Ragout.

**Wurst-Ragout** Zutaten: 150—200 g Knackwurst, Frankfurter, dicke Bockwurst usw., 4 gekochte Kartoffeln, 2 Essiggürkchen, 1—2 gekochte Möhren (Karotten), etwas grüne Petersilie, Salz, Paprika, Majoran. — Zur Soße: 1 Eßlöffel Fett,  $\frac{1}{2}$  kleine Zwiebel, 40 g Mehl,  $\frac{1}{4}$  l entrahmte Frischmilch, 1 Eßlöffel Tomatenmark, Wasser nach Bedarf, gehackter Schnittlauch.

Zubereitung: Die feingehackte Zwiebel in einem Eßlöffel Fett bei Stufe 3 andünsten, gehackte Petersilie zufügen, dann das Mehl anschwitzen, mit Milch auffüllen und gut durchkochen. Die in kleine Würfel geschnittenen Kartoffeln, Essiggurken und Karotten dargeben, würzen, auf Stufe 1 geschaltet kurz durchdünsten. Dann Tomatenmark und die abgezogene, in Würfel geschnittene Wurst zufügen. Wasser nach Bedarf nachfüllen. Nach dem Aufkochen noch etwa 10 Minuten auf ausgeschalteter Platte gut durchziehen lassen und mit Schnittlauch zu Tisch geben. Dazu reicht man Kartoffeln, Knödel, Spätzle und dergleichen.

## Für fleischlose Tage:

### Apfelklöße.

**Apfelklöße** Zutaten: 500 g saure Äpfel, 1—2 Eßlöffel Rum, 1 gehäufter Eßlöffel Zucker, 30 g Schmalz oder 2 Eßlöffel entrahmte Frischmilch, 1 Ei oder 2 gehäufte Teelöffel Mehl, 1 Prise Salz, 200 bis 250 g Weizenmehl, etwas Margarine, Zucker, Zimt.

Zubereitung: Die Äpfel werden geschält und in Würfel geschnitten. Man fügt den Rum und Zucker hinzu und läßt sie damit kurze Zeit ziehen. Fett oder Milch, Ei und Salz werden miteinander verrührt, das gesiebte Mehl und zum Schluß die Äpfel dazugegeben. Man gibt zunächst einen Probekloß in kochendes Salzwasser, um die Beschaffenheit des Teiges zu prüfen. Nach Bedarf fügt man noch etwas Mehl oder Milch zum Teig.

Die Margarine wird in der Pfanne leicht gebräunt, die Klöße werden nach dem Kochen darin gewendet und mit Zucker und Zimt bestreut.

### Bayrischer Topf.

**Bayrischer Topf** Zutaten: 1 kleiner Kopf Weißkohl (etwa 750 g), 750 g Mohrrüben, 1— $1\frac{1}{2}$  kg Kartoffeln, 2 Eßlöffel Fett oder Speckwürfel, 2 Zwiebeln, Salz, Kümmel,  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$  l Wasser, grüne Petersilie.

Zubereitung: Den Weißkohl in kleine Stücke, die Mohrrüben in Scheiben oder Stifte schneiden, die Kartoffeln schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. In das auf Stufe 3 erhitzte Fett das Gemüse und die Kartoffeln lagenweise einschichten, dazwischen Salz und Kümmel streuen, Flüssigkeit zufügen und nach dem Ankochen auf Stufe 1 weichdünsten. Mit gehackter Petersilie anrichten.

### Gedünsteter See- oder Flußfisch.

Zutaten: 1 kg Fisch, 20 g Speck, 1 Eßlöffel Fett, Zitronensaft, Salz, 3 Eßlöffel Wurzelwerk,  $\frac{1}{8}$  l Apfel- oder Weißwein, 3 bis 4 Eßlöffel entrahmte Sauermilch, 1 Teelöffel Mehl zum Binden.

**Gedünsteter See- oder Flußfisch**

Zubereitung: Den vorbereiteten Fisch in Portionsstücke teilen, mit Salz und Zitronensaft einreiben. Das ganz feingehackte Wurzelwerk in heißem Fett auf Stufe 1 etwa 10—20 Minuten dünsten lassen, die Fischstücke darin wenden, etwa 5 Minuten mitdünsten, mit Wein aufgießen. Nach dem Aufkochen auf Stufe 1 ziehen lassen. Zuletzt die mit Mehl angerührte Milch zufügen und nochmals aufkochen lassen. Dann auf 0 schalten und noch einige Minuten stehen lassen.

### Gemüse-Graupen.

Zutaten: 500 g Wirsing, 500 g Mohrrüben, 250 g Sellerie, 2 Lauch, 1 Petersilienwurzel, 1 Eßlöffel Fett, 200 g Graupen, Salz, Paprika, etwa  $\frac{1}{2}$  l Wasser, gehackte Petersilie zum Anrichten,  $\frac{3}{4}$  kg Kartoffeln.

**Gemüse-Graupen**

Zubereitung: Das in Würfel oder Streifen geschnittene Gemüse in heißem Fett kurz andünsten, mit Wasser auffüllen, auf Stufe 1 schalten und beinahe weichkochen, dann die Graupen zufügen. Die Kartoffeln werden getrennt gekocht oder gleichzeitig mit den Graupen zum Gemüse gegeben. Mit gehackter Petersilie anrichten. Statt Wasser kann man auch sehr gut Knochen- oder Gemüsebrühe zum Auffüllen nehmen.

### Kartoffelauflauf.

Zutaten:  $1\frac{1}{2}$  kg rohe, geschälte Kartoffeln, 200 g gekochte, geriebene Kartoffeln, etwas Salz, 40 g Speck,  $\frac{3}{4}$  l Buttermilch oder entrahmte Milch, 1 Zwiebel.

**Kartoffelauflauf**

Zubereitung: Die rohen, geschälten Kartoffeln in etwas Wasser reiben, dann in einen Durchschlag geben und das Wasser ablaufen lassen. Mit Buttermilch oder entrahmter Milch, Salz, 20 g rohen Speck- und Zwiebelwürfeln und den gekochten, geriebenen Kartoffeln die Masse gut durchmengen, in eine Auflaufform füllen, 20 g Speckwürfel darüber geben und den Auflauf bei Oberhitze 3/Unterhitze 3 etwa  $\frac{3}{4}$  Stunden backen, dann etwa  $\frac{1}{4}$  Stunde ohne Strom nachbacken. Als Beigabe eignen sich gut saure Gurken od. Rote Beetesalat (Rote Rüben).

### Kartoffelbratlinge oder -küchlein.

Zutaten:  $1\frac{1}{2}$  kg gekochte Kartoffeln, 100—180 g Mehl, Salz, 1 bis 2 Teelöffel Milei oder 1 Ei.

**Kartoffelbratlinge oder -küchlein**

Zubereitung: Die am Tage vorher gekochten, geschälten Kartoffeln durch den Fleischwolf geben oder reiben, mit Mehl, Salz und Milei rasch durchkneten, eine dicke Rolle formen, davon Scheiben abschneiden, zu runden Bratlingen oder Küchlein nachformen und in der Stielpfanne in heißem Fett auf beiden Seiten goldbraun braten. Nach dem Erhitzen die Platte auf Stufe 2 schalten. (Kartoffelteig soll nicht stehen, da er sonst weich wird.)

### Gekochte Kartoffelklöße.

**Gekochte Kartoffelklöße** Zutaten:  $1\frac{1}{2}$  kg gekochte Kartoffeln, 100 bis 150 g Mehl, davon ein Teil Kartoffelmehl, 2 gehäufte Teelöffel Milei, Salz, 1 altbackenes Brötchen in Würfel geschnitten.

Zubereitung: Die am Tage vorher gekochten, geschälten Kartoffeln durch den Fleischwolf geben oder reiben, mit Salz, Mehl und Milei mischen, rasch durchkneten, Klöße formen, in die Mitte geröstete Semmelbröckchen geben, in Mehl wälzen und in kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten auf Stufe 1 ziehen lassen. Die Semmelbröckchen kann man ohne Fett rösten, wenn man sie auf ein Backblech legt und kurze Zeit bei Oberhitze 3/Unterhitze 3 in die Bratröhre schiebt.

### Kartoffeln in Kräutertunke.

**Kartoffeln in Kräutertunke** Zutaten: 20 g Fett, 40 g Mehl,  $\frac{1}{2}$  l Gemüsebrühe oder Wasser, reichlich gehackte frische Kräuter oder Kräuterpulver; Schnittlauch, Petersilie, Dill, ganz wenig Liebstöckl, Salz,  $\frac{3}{4}$ —1 kg gekochte Kartoffeln.

Zubereitung: Aus Fett, Mehl und Brühe eine helle Soße bereiten, sie auf Stufe 1 gut durchkochen lassen. Die noch heißen Kartoffelscheiben zugeben und zuletzt die feingehackten Kräuter oder das Kräuterpulver (Kräuterpulver muß etwas länger durchziehen als frische Kräuter). Die Kräuter sollen nicht mehr aufkochen.

### Kartoffelpfluten (Schweizer Gericht).

**Kartoffelpfluten** Zutaten:  $\frac{3}{4}$  kg Kartoffeln, 3 Eßlöffel Mehl,  $\frac{1}{4}$  l entrahmte Milch, etwas trockene Käserinde, Fett, Semmelbröseln oder Zwiebeln.

Zubereitung: 3 Eßlöffel Mehl mit  $\frac{1}{4}$  l entrahmter Milch und Salz verrühren, auf Stufe 3 unter stetem Rühren mit dem Schneebesen zum Kochen bringen. Die trockene Käserinde abreiben und 750 g gekochte, durchgepreßte heiße Kartoffeln zugeben und tüchtig abschlagen. Mit einem in heißes Fett getauchten Eßlöffel Klöße abstechen, bergartig anrichten. In Fett angedünstete Semmelbrösel oder Zwiebeln darübergeben.

### Kohlbraten.

**Kohlbraten** Zutaten: 1 kg Weißkohl, 1 eingeweichtes Brötchen, 1—2 Zwiebeln, 1 Ei oder 2 gehäufte Teelöffel Milei, 300 g Hackfleisch, 60 bis 80 g Semmelbrösel od. Grieß, Salz, 1 Eßlöffel Tomatenmark.

Zubereitung: Der gewaschene Kohlkopf wird in etwa 8—10 Teile geteilt und mit einem  $\frac{1}{4}$  l Wasser weich gedämpft. Er wird gut ausgedrückt und mit dem Brötchen und den Zwiebeln durch den Fleischwolf gegeben. Man mischt ihn mit den übrigen Zutaten und den Gewürzen und formt daraus einen länglichen Fleischkloß. Er wird mit geriebener Semmel bestreut und mit einigen Fettstückchen belegt. Bratzeit etwa 40—60 Minuten Oberhitze 3/Unterhitze 3.

### Kümmelkartoffeln.

Zutaten:  $\frac{3}{4}$  kg Kartoffeln,  $\frac{1}{4}$  l entrahmte Milch, etwas Fett, Salz, Kümmel. **Kümmelkartoffeln**

Zubereitung: 750 g rohe, dünne Kartoffelscheiben lagenweise in eine gefettete Aufform schichten, Salz und Kümmel (im Ganzen 1 Eßlöffel) dazwischenstreuen, reichlich  $\frac{1}{4}$  l entrahmte Milch darübergießen, nach Belieben Fettflöckchen daraufgeben, etwa 40—50 Minuten bei Oberhitze 3/Unterhitze 3 braun backen.

### Mohrrüben und Kartoffeln.

Zutaten: 1 kg Mohrrüben, 2 Eßlöffel Fett,  $\frac{1}{4}$  l Wasser, Salz, 1 Prise Zucker, 1 kg Kartoffeln,  $\frac{1}{4}$  l entrahmte Frischmilch, gehackte Petersilie. **Mohrrüben und Kartoffeln**

Zubereitung: Mohrrüben waschen, schaben, in Stifte schneiden, mit Fett und Flüssigkeit auf Stufe 3 an- und auf Stufe 1 halbweich kochen. Die geschälten, in Würfel geschnittenen Kartoffeln und die entrahmte Frischmilch zugeben, mit Salz und Zucker würzen und gerdünsten. Mit gehackter Petersilie anrichten.

### Möhren (Gelbe Rüben), Apfelmüse.

Zutaten: 1 kg Mohrrüben, 2 Eßlöffel Fett, Salz, 4 Äpfel, 4 Eßlöffel saure Milch, 1 Teelöffel geriebener Meerrettich. **Möhren, Apfelmüse**

Zubereitung: Die geputzten Möhren in Scheiben oder Streifen schneiden, in Fett mit etwas Salz auf Stufe 3 andünsten, auf Stufe 1 weichkochen. Nach halber Garzeit die geriebenen Äpfel zufügen, zuletzt die saure Milch daran geben und vor dem Anrichten den geriebenen rohen Meerrettich. Dazu reicht man Kartoffelknödel, Bratlinge oder Kartoffelnudeln.

### Möhrenpuffer.

Zutaten: 750 g Möhren, 2 große rohe Kartoffeln, 1 kleine Zwiebel, 1 Ei oder Milei, 2—3 Eßlöffel Kartoffelmehl, 3—4 Eßlöffel saure Milch oder Buttermilch, Fett zum Ausbacken. **Möhrenpuffer**

Zubereitung: Möhren putzen und auf dem Reibeisen fein reiben, desgleichen die Kartoffeln und die Zwiebel. Kartoffelmehl, Milch und Ei oder Milei zufügen, salzen, mit dem Löffel kleine Puffer in das heiße Fett auf der Stielpfanne legen und auf beiden Seiten goldbraun backen. Zum Weiterbacken Stufe 2 einschalten. Mit Kartoffeln in Kräutertunke, Bechamelkartoffeln oder Kartoffelbrei und Salaten zu Tisch geben.

### Quark-Kartoffeln.

Zutaten: 500 g Quark,  $\frac{1}{4}$  l entrahmte Frischmilch, Salz, 1 Prise Paprika, 1 große Gewürzgurke, 30 g Mehl, nach Belieben 1 Ei oder Milei, 1 Eßlöffel gehackte Kräuter (Petersilie und Schnittlauch), gehackte Zwiebel,  $1\frac{1}{2}$  kg gekochte Kartoffeln, 10 g Fett. **Quark-Kartoffeln**

Zubereitung: Die Kartoffeln kochen, schälen und in Scheiben schneiden. Den Quark mit der Milch und dem Mehl verrühren, die Gewürze, Zwiebel und Kräuter zufügen und die in kleine Würfel geschnittene Gewürzgurke untermischen. In eine Auflaufform schichtweise die Kartoffelscheiben und die Quarkmasse geben, obenauf einige Fettpföckchen legen und abbacken bei Oberhitze 3/Unterhitze 3 etwa 35—50 Minuten, Oberhitze 0/Unterhitze 0 etwa 10—15 Minuten. Dazu reicht man Salat.

### Rotkohl.

**Rotkohl** Zutaten: 1½ kg Rotkohl, ¼ kg Äpfel, 30—40 g Fett oder Speck, 1 ganze Zwiebel, Salz, ⅓ l Wasser, Essig nach Geschmack, nach Belieben Zucker und Gewürznelken, Saft von Essigfrüchten oder 2 Eßlöffel Preiselbeeren.

Zubereitung: Den feingehobelten Rotkohl mit der ganzen Zwiebel, in welche die Nelken gesteckt werden, und den kleingeschnittenen Äpfeln abwechselnd in den Topf schichten. Das Fett obenauf geben, ⅓ l Wasser zufügen, auf Stufe 3 an-, auf Stufe 1 fertigdünsten. Wenn der Kohl weich ist, mit Salz, Essig, Zucker und dem Saft von Essigfrüchten oder 2 Eßlöffel Preiselbeeren abschmecken (Essigzugabe von Anfang an verlängert die Kochzeit bedeutend). Verwendet man Speck, gibt man ihn zuerst in den einige Minuten trocken erhitzten Topf und läßt ihn etwas ausbraten.

### Sauerkohl mit Äpfeln.

**Sauerkohl mit Äpfeln** Zutaten: 1 kg Sauerkohl, 1—2 Eßlöffel Fett, 1—2 Zwiebeln, 3 bis 4 Äpfel, etwa ½ l Wasser, 1 rohe, geriebene Kartoffel, etwas Zucker, Zitronensaft.

Zubereitung: Die feingehackte Zwiebel in heißem Fett kurz andünsten, den mit zwei Gabeln aufgelockerten, nach Belieben mit dem Wiegemesser zerkleinerten Sauerkohl zufügen. Die gewaschenen, von der Blüte befreiten Äpfel mit der Schale und dem Kernhaus auf einer Raffel reiben und zum Sauerkohl geben, mit Wasser auffüllen, und nach dem Ankochen auf Stufe 1 weiterkochen. Evtl. muß etwas Wasser nachgefüllt werden, da Sauerkohl sehr viel Wasser aufnimmt und während des Kochens aufquillt. Sobald er weich ist, eine geschälte rohe Kartoffel daranreiben, mit Zitronensaft und etwas Zucker abschmecken. Mit Kartoffelbratlingen, Klößen, Bratlingen von Haferflocken, Grieß- oder Grünkernschrot oder Fleisch anrichten.

### Saure Kartoffeln.

**Saure Kartoffeln** Zutaten: 1 kg Kartoffeln, ¼ l Wasser oder Gemüsebrühe, 40 g Speck, 3—4 Zwiebeln, etwas Essig, Salz, Zucker, Paprika zum Abschmecken, 1 Eßlöffel Mehl.

Zubereitung: Die in der Schale gekochten Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Speck, Mehl und feingeschnittene Zwiebeln leicht bräunen, das Wasser unter Rühren hinzufügen und die Tunke mit Essig und Zucker, Salz und Paprika abschmecken. Die Kartoffeln in der heißen Tunke wieder erhitzen.

### Sellerieschnitzel.

Zutaten:  $\frac{3}{4}$ —1 kg Sellerie, Salz, Zitronensaft. Zum Panieren: Mehl oder Kartoffelmehl, Milei oder Sojamehl, Semmelbrösel. Zum Ausbacken: Fett. **Sellerieschnitzel**

Zubereitung: Die Sellerieknollen waschen, in Wasser halbweich kochen, erkalten schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden (zu große Scheiben halbieren). Dann salzen, mit Zitronensaft beträufeln und panieren. Dazu in Mehl oder Kartoffelmehl wenden, dann in Milei oder Sojamehl, das mit Wasser angerührt ist, und zuletzt in Semmelbröseln; diese dabei fest andrücken. Dann in heißem Fett in der Stielpfanne auf Stufe 3 etwa 5—8 Minuten auf beiden Seiten hellbraun backen. Dazu reicht man Gemüse: wie Wirsing Kohl, Mohrrüben oder Salate und Kartoffeln.

### Spätzle.

Zutaten: 375 g Mehl,  $\frac{3}{4}$  l Wasser, 2 Eier oder 1 Ei und 1 Teelöffel Milei,  $1\frac{1}{2}$  l Salzwasser zum Kochen, 1 Eßlöffel Fett zum Schwenken. **Spätzle**

Zubereitung: Alle Zutaten zu einem Teig gut abschlagen, bis Blasen entstehen. Den Teig durch den Spätzleseier geben oder nach schwäbischer Art etwas Teig auf ein nasses Spätzle Brett geben und mit dem Schaber ganz feine, nudelartige Teigstreifen in kochendes Salzwasser schaben. Das Wasser muß dabei stark kochen, deshalb auf Stufe 3 oder bei der 22-cm-Platte auf Stufe 2 schalten. Die Spätzle kurz durchkochen lassen, den Teig portionsweise mit einem Seihlöffel herausnehmen und in eine Schüssel, die mit kaltem Wasser gefüllt ist, legen. Zum Schluß in heißem Topf mit Fett nochmals aufwärmen oder bei großen Mengen die Bratröhre einige Minuten auf Oberhitze 3/ Unterhitze 3 schalten. Man gibt Spätzle als selbständiges Gericht mit Salat oder Soße oder als Fleischbeilage.

### Wirsinggemüse.

Zutaten: 1 kg Wirsing Kohl,  $\frac{3}{4}$  l Wasser, Salz, 1 Eßlöffel Fett, 2 Eßlöffel Mehl,  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Zwiebelwürfel, Salz, nach Belieben Muskat. **Wirsinggemüse**

Zubereitung: Den Wirsing putzen, waschen, mit Salzwasser weichkochen, dabei zuerst auf Stufe 3, dann 1 schalten. Dann aus der Gemüsebrühe nehmen und durch den Fleischwolf geben. Die Zwiebelwürfel in Fett auf Stufe 3 etwas andünsten, Mehl zufügen. Den Wirsingbrei 5 Minuten auf Stufe 1 durchdünsten, dann mit dem Gemüsewasser auffüllen. Nach dem Aufkochen auf ausgeschalteter Platte etwa 5 bis 10 Minuten stehen lassen, mit Salz und Muskat abschmecken.

## Süßspeisen als Nachtisch:

### Quarkgrießspeise mit Obst.

**Quarkgrießspeise mit Obst** Zutaten: 50 g feiner Grieß,  $\frac{1}{2}$  l entrahmte Frischmilch, 1 Eßlöffel Margarine, 200—250 g Quark, 1 abgeriebene Zitrone, 1—2 Päckchen Vanillezucker, Rum-Aroma, Zucker nach Geschmack (etwa 100—150 g), 500 g rohes oder gekochtes Obst.

Zubereitung: In die kochende Milch den Grieß streuen und auf ausgeschalteter Platte quellen lassen. Die Margarine zufügen und alles mit dem Schneebesen bis zum Erkalten schlagen. Den durch ein Sieb getriebenen Quark würzen, Zucker zufügen, mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Dann mit dem Grießschaum mischen und über gekochtes Obst, das abgetropft ist, oder roh eingezuckertem Obst anrichten. Mit Früchten verzieren und gut gekühlt aus dem Elektrokrühlschrank reichen. Dazu kann man Fruchtsaft geben.

### Apfelmeringen (Überbackener Apfelschnee).

**Apfelmeringen** Zutaten: 500 g Äpfel, 30—50 g Zucker, knapp  $\frac{1}{3}$  l Zitronenwasser oder Apfelsaft, 40 g Sultaninen oder Korinthen. Zum Guß: etwa 10 g Milei mit  $\frac{1}{10}$  l Wasser (oder 3 Eiweißrestel), 110 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, nach Belieben einige Mandeln oder Kürbiskerne.

Zubereitung: Gewaschene Äpfel dünn schälen, Stiel und Blüte entfernen, das Kernhaus ausbohren. Die Äpfel in Achtel schneiden, in Zitronenwasser oder Apfelsaft mit Zucker und gereinigten Sultaninen oder Korinthen glasig kochen, etwas abkühlen lassen und auf eine Porzellanplatte bergartig schichten. Das Milei mit Wasser verrühren. Etwa 10 Minuten quellen lassen, dann wie Eischnee steif schlagen,  $\frac{1}{4}$  der Zuckermenge (etwa 40 g) fest unterschlagen, bis die Masse sehr steif ist, den Rest Zucker vorsichtig unterrühren. Den Mileischnee über den Apfelberg streichen, nach Belieben mit einigen abgezogenen, gestiftelten Mandeln spicken und in der heißen Röhre bei Oberhitze 3/Unterhitze 3 etwa 10 Minuten bis zur goldgelben Farbe überbacken. Verwendet man Eiweiß, so schlägt man es ebenfalls mit einem Teil des Zuckers steif und fügt den übrigen Zucker zum Schluß nach und nach hinzu.

## Kuchen, Gebäck:

### Gedeckter Hefe-Apfelkuchen.

**Gedeckter Hefe-Apfelkuchen** Zutaten: 700 g Mehl, Salz, 30—40 g Hefe, etwa  $\frac{3}{8}$  l entrahmte Milch, nach Belieben 1 Ei, 60—100 g Fett, etwa 50 g Zucker,  $1\frac{1}{2}$ —2 kg Äpfel, 1 Handvoll Sultaninen.

Zubereitung: Aus den ersten Zutaten einen mittelfesten Hefeteig herstellen, nach dem Ruhen zwei Drittel der Teigmenge auf ein gefettetes Backblech geben. Die Äpfel schälen, das Kernhaus ausstechen und sie in  $1\frac{1}{2}$  cm dicke Ringe schneiden, sie auf den Teig ganz eng

nebeneinander legen. Die vorbereiteten Sultaninen darüber streuen. Den Teigrest mit 50 g Mehl nochmals durchkneten, zu einer dünnen Platte ausrollen, die Äpfel damit bedecken, nach Belieben nochmals mit zerlassenen Fett bestreichen und mit Zucker und Zimt bestreuen. Etwa 40—45 Minuten Oberhitze 3/Unterhitze 3 und danach 10 Minuten ohne Strom backen.

### Einfacher Apfelkuchen.

Zutaten: 750 g Äpfel, 250 g Zucker, 125 g Sultaninen oder Korinthen, etwas abgeriebene Zitronenschale bzw. Zitronen- oder Mandelessenz, 500 g Mehl, 1 Päckchen Backpulver. **Einfacher Apfelkuchen**

Zubereitung: Die Äpfel schälen (das Kernhaus mit dem Bohrer austechen) und fein aufhobeln. Mit dem Zucker, den vorbereiteten Sultaninen oder Korinthen und den Gewürzzugaben mischen und etwa 1 Stunde gut durchziehen lassen. Dann Mehl und Backpulver durch ein Sieb dazugeben, den Teig in eine vorbereitete Tortenform füllen und abbacken. Oberhitze 3/Unterhitze 3 etwa 40—60 Minuten, Oberhitze 0/Unterhitze 0 etwa 10—15 Minuten.

### Aachener Printen.

Zutaten: 200 g Sirup, 45 g gelben Farinzucker, 1 kleine Prise Salz, 50 g feingehacktes Orangeat, 2 g Anis, 2 g Zimt, 1 Messerspitze Nelkenpfeffer, etwas geriebene Muskatnuß, 250 g Mehl, 4 g Pottasche in 2 Eßlöffel Milch gelöst; 3 Eßlöffel Milch, 90 g Kandiszucker. **Aachener Printen**

Zubereitung: Den mit Zucker erhitzten Sirup etwas abgekühlt über das Mehl, das mit allen übrigen Zutaten vermischt ist, geben und den Teig gut durchkneten. Den Teig einige Tage stehen lassen, dann nochmals durchkneten, dünn ausrollen, den grobkörnigen Kandiszucker darüber streuen und die Printen zum Trocknen einige Stunden auf ein leicht gefettetes und gemehltes Blech legen. Vor dem Backen mit einem Gemisch aus 3 Eßlöffel Milch und 1 Eßlöffel Sirup bestreichen.

Einsetzen: Blech auf Mittelschiene. Backen: Oberhitze 2/Unterhitze 2 etwa 25—30 Minuten. Printen sollen 3—4 Wochen vor dem Verbrauch gebacken werden.

### Bauernbissen.

Zutaten: 250 g Sirup, 125 g Zucker, 250 g Weizen- und 125 g Roggenmehl, je 1 Teelöffel Anis und Fenchel, 1 Prise Salz,  $\frac{1}{2}$  Päckchen Backpulver, 1 Ei. **Bauernbissen**

Zubereitung: Den Sirup mit Zucker erhitzen und etwas abgekühlt zu dem mit Backpulver gemischtem und gesiebtem Mehl und den Gewürzen geben und verrühren, zuletzt das Ei zufügen. Den Teig gut durchkneten und ungefähr 1 cm dick ausrollen, kleine Lebkuchen austechen, auf ein gefettetes, gemehltes Blech legen und abbacken.

Einsetzen: Blech auf Mittelschiene. Backen: 1. Blech Oberhitze 2/Unterhitze 2 etwa 25—40 Minuten. Weitere Bleche etwas kürzere Zeit.



### Braune Lebkuchen.

**Braune Lebkuchen** Zutaten: 250 g Honig oder Sirup, 125 g Zucker, 35 g Fett, 375 g Mehl, 3 g Pottasche, 1 Eßlöffel Wasser zum Lösen, 1 Ei, 35 g feingeschnittenes Zitronat,  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Zimt, 1 Messerspitze gemahlene Nelken.

Zubereitung: Honig, Zucker und Fett erhitzen. Das Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Vertiefung machen, die aufgelöste Pottasche, das Ei und die Gewürze hineingeben, zum Schluß die etwas abgekühlte Honigmasse zufügen und den Teig sehr gut durchkneten. Teig 8—14 Tage ruhen lassen, dann etwa  $\frac{1}{2}$  cm dick ausrollen, große Herzen ausstechen oder Rechtecke schneiden. Nach Belieben mit halbierten Mandeln belegen oder nach dem Backen (noch heiß) mit Zuckerglasur bestreichen.

Einsetzen: Blech auf Mittelschiene. Backen: Oberhitze 2/Unterhitze 2 etwa 30—45 Minuten.

### Gefüllte Kugeln.

**Gefüllte Kugeln** Zutaten: 50 g Fett, 110 g Zucker, 170 g Mehl, 1 Ei, Schale und Saft einer Zitrone oder etwas Zitronenbacköl. — Zum Füllen: Marmelade oder Gelee.

Zubereitung: Fett, Zucker und Ei gut schaumig rühren. Das gesiebte Mehl, Zitronensaft und Schale oder Zitronenbacköl zufügen, den Teig gut durchkneten und etwa  $\frac{1}{2}$  Stunde kalt stellen. Auf ein schwach gefettetes Blech kleine Häufchen oder Kugeln setzen, in der Mitte etwas eindrücken und abbacken. — Einsetzen: Blech auf Mittelschiene. Backen: 1. Blech Oberhitze 3/Unterhitze 3 etwa 18—25 Minuten, weitere Bleche Oberhitze 2/Unterhitze 2. — Nach dem Erkalten in die Vertiefung etwas rotes Gelee oder Marmelade geben.

### Braune Plätzchen.

**Braune Plätzchen** Zutaten: 190 g Sirup oder Honig, 1 großer Eßlöffel Zucker, 280 g Mehl,  $\frac{1}{2}$  Päckchen Backpulver, 1 Teelöffel Zimt, 1 Teelöffel Nelkenpfeffer, 1 Ei.

Zubereitung: Den mit dem Zucker erhitzten Sirup etwas abgekühlt zu dem mit dem Backpulver und den Gewürzen vermischten Mehl gießen und mit dem Ei gut durchkneten. Den Teig dünn ausrollen, kleine runde Plätzchen ausstechen und abbacken.

Einsetzen: Blech auf Mittelschiene. Backen: Oberhitze 2/Unterhitze 2 etwa 20—30 Minuten.

### Haferflockenmakronen.

**Haferflockenmakronen** Zutaten: Zum Rösten: 125 g Haferflocken. 1 Eßlöffel Zucker, 20 g Fett. — Zum Teig: 20 g Fett, 80 g Zucker, 1 Ei, 100 g geriebene Haselnußkerne, Saft und Schale einer  $\frac{1}{4}$  Zitrone, 2—3 Eßlöffel Mehl, 1 gestrichener Teelöffel Backpulver.

Zubereitung: Die Haferflocken mit dem Zucker und Fett in der Stiepfanne hellgelb rösten. Fett, Zucker und Ei schaumig rühren, die geriebenen Nüsse, Zitrone, die gerösteten Haferflocken, das Backpulver und soviel Mehl hinzufügen, daß ein fester Teig entsteht. Kleine Häufchen oder Kugeln auf ein gefettetes Blech setzen. Einsetzen: Blech auf Mittelschiene. Backen: Oberhitze 2/Unterhitze 2 etwa 25—35 Min.

### Korinthenbrötchen.

Zutaten: 100 g Fett, 125 g Zucker, 1 Ei, 125 g Rosinen und Korinthen gemischt, 250 g Mehl. **Korinthenbrötchen**

Zubereitung: Butter, Zucker und Ei sehr gut schaumig rühren, die übrigen Zutaten zufügen, den Teig gut durchkneten und dann  $\frac{1}{2}$  Stunde kalt stellen. Kleine Brötchen oder Kugeln formen, auf ein Blech legen, mit Milch bestreichen und abbacken. — Einsetzen: Blech auf Mittelschiene. Backen: 1. Blech Oberhitze 3/Unterhitze 3 etwa 20—30 Minuten. Die weiteren Bleche Oberhitze 2/Unterhitze 2.

### Knusperchen.

Zutaten: 300 g Mehl, 2 gestrichene Teelöffel Backpulver, 150 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 4 Eßlöffel Wasser, 50 g Margarine, 50 g Schmalz, entrahmte Milch zum Bestreichen, Zucker zum Bestreuen, einige Korinthen zum Verzieren. **Knusperchen**

Zubereitung: Mehl und Backpulver mischen und auf ein Backbrett sieben, in die Mitte eine Vertiefung machen, Zucker, Vanillezucker und Wasser hineingeben und mit einem Teil des Mehls zu einem Brei verrühren. Die in Stücke geschnittene Margarine und das Schmalz daraufgeben und von der Mitte aus alle Zutaten schnell zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig dünn ausrollen, mit entrahmter Milch bestreichen (es kann auch verquirltes Eigelb genommen werden) und mit grobem Zucker bestreuen. Rechteckige Plätzchen ausrädern, mit Korinthen verzieren und goldgelb backen. — Einsetzen: Blech auf Mittelschiene. Backen: 1. Blech Oberhitze 3/Unterhitze 3 etwa 15 bis 20 Minuten, weitere Bleche Oberhitze 2/Unterhitze 2.

### Schokoladenbrezeln.

Zutaten: 50 g Fett, 100 g Zucker, 1 Ei, 25 g Kakao, 2—3 Eßlöffel entrahmte Frischmilch, 250 g Mehl,  $\frac{1}{2}$  Päckchen Backpulver. Punschglasur: 4 Eßlöffel Puderzucker, etwas Arrak, wenig Wasser. **Schokoladenbrezeln**

Zubereitung: Fett, Zucker, Ei schaumig rühren, die übrigen Zutaten hinzugeben und den Teig gut durchkneten. Stückweise zu einer dünnen Rolle formen und Brezeln daraus drehen. Auf ein gefettetes Blech legen und abbacken. Nach dem Abbacken mit Punschglasur überziehen. — Einsetzen: Blech auf Mittelschiene. Backen: 1. Blech Oberhitze 3/Unterhitze 3 etwa 15—25 Minuten. Die weiteren Bleche Oberhitze 2/Unterhitze 2 etwa 15—25 Minuten.

### Spritzguß.

Zutaten: 125 g Puderzucker, 1 Eiweiß,  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Zitronensaft, nach Bedarf etwas Wasser. Die Zutaten solange verrühren, bis die Masse schaumig ist. In eine kleine aus Pergamentpapier gedrehte spitze Tüte geben, die Spitze abschneiden und Muster oder Schrift aufspritzen. **Spritzguß**

### Wallnußplätzchen.

**Wallnußplätzchen** Zutaten: 2 Eier, 280 g Zucker, 280 g Wallnußkerne, Saft einer halben Zitrone.

Zubereitung: Zucker, Eier und Zitronensaft etwa  $\frac{3}{4}$ —1 Stunde schaumig rühren. Die geriebenen Wallnußkerne zuvor in ein gefettetes, gemehltes Blech kleine Häufchen setzen und abbacken.

Einsetzen: Blech auf Mittelschiene. Backen: 1. Blech Oberhitze 2/Unterhitze 2 etwa 30—40 Minuten. Weitere Bleche etwas kürzere Zeit.

### Weihnachtsplätzchen.

**Weihnachtsplätzchen** Zutaten: 50 g Fett, 125 g Zucker, 1 Ei, 3 Eßlöffel entrahmte Frischmilch, 375 g Mehl,  $\frac{1}{2}$  Päckchen Backpulver, 1 Päckchen Vanillezucker oder abgeriebene Schale einer halben Zitrone. Zum Verzieren: gehackte Nüsse oder Mandeln, Schokoladenstreusel, bunter Streuzucker, Zitronat, Korinthen oder Zuckerguß.

Zubereitung: Fett, Zucker und Ei schaumig rühren, die Milch und das mit Backpulver gemischte und gesiebte Mehl und das Gewürz nach und nach dazugeben. Wenn der Teig zu fest wird, das letzte Mehl durchkneten bis der Teig glatt ist. Etwa  $\frac{1}{2}$  Stunde ruhen lassen,  $\frac{3}{4}$  cm dick ausrollen, verschiedene Formen ausstechen, auf ein schwach gefettetes Blech legen und garnieren. — Einsetzen: Blech auf Mittelschiene. Backen: 1. Blech Oberhitze 3/Unterhitze 3 etwa 15—20 Minuten. Weitere Bleche Oberhitze 2/Unterhitze 2.

### Westfälischer Pfefferkuchen.

**Westfälischer Pfefferkuchen** Zutaten: 125 g Zucker, 2 große Eier, 160 g Honig, 65 g Fett, 30 g Zitronat, 1 g Nelken, 3 g Zimt, 1 Prise Pfeffer, 2 g Kardamom, 2 g Koriander,  $\frac{1}{2}$  abgeriebene Zitrone, 2 Eßlöffel Rum, 8 g Backpulver, 250 g Mehl.

Zubereitung: Honig und Fett auf Stufe 2 warmstellen, Zucker und Eier 30 Minuten schaumig rühren, Gewürze und Zitronenschale zufügen, die lauwarmer Fett-Honig-Mischung unterrühren, zuletzt den Rum und das mit Backpulver gemischte Mehl zugeben. In einer gefetteten Kastenform bei Oberhitze 1/Unterhitze 3 etwa 40—50 Minuten, Oberhitze 0 Unterhitze 0 etwa 10—15 Minuten abbacken.

### Thorner Kathrinchen.

**Thorner Kathrinchen** Zutaten: 250 g Honig, 25 g Fett, 250 g Mehl, 2 g Nelken, 2 g Kardamom, 4 g Zimt,  $\frac{1}{2}$  abgeriebene Zitrone, 25 g geriebene Mandeln, 15 g feingeschnittenes Zitronat, 5 g Pottasche, gut  $\frac{1}{2}$  Eßlöffel Wasser zum Auflösen.

Zubereitung: Fett und Honig aufkochen, erkalten lassen, zum gesiebten Mehl, das mit den Gewürzen vermischt ist, rühren und gut durchkneten. Den Teig 8—14 Tage an mittelwarmem Ort stehen lassen. Dann  $\frac{1}{2}$  cm dick ausrollen, mit Kathrinchenform ausstechen, auf ein gefettetes Blech legen, mit Wasser bestreichen und vorsichtig abbacken. — Einsetzen: Blech auf Mittelschiene. Backen: Oberhitze 2/Unterhitze 2 etwa 25—35 Minuten. Weitere Bleche kürzere Zeit.