

**Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

**Der "Elektro-Oekonom"**

**Freiburg-Littenweiler (Baden), [ca. 1930]**

II. Kochregeln

**urn:nbn:de:bsz:31-106177**

treten, da dieser vom Strom nicht durchflossen wird. Man muß deshalb aufpassen, bis man das Kochgut kochen hört, was gewöhnlich in 10—15 Minuten, je nach Inhalt und Größe des Apparates, der Fall ist.

*Achtung! Alsdann ziehe man den Stecker aus der Wand. Bei Ueberhitzung mit dem Zwischenstecker kann die Heizplatte springen, also ist Vorsicht geboten.*

## II. Kochregeln

### Die Zubereitung der Gemüse

kann auf verschiedene Art erfolgen:

**Dämpfen:** Die jungen zarten Gemüse wie Karotten, Erbsen, junge Bohnen, Pilze werden geputzt und gewaschen, und je, nach fortschreitender Jahreszeit mit wenig Wasser in den Topf gegeben, ein Stückchen frische Butter darauf gelegt, gewürzt und als mittlere Speise in den Apparat gesetzt.

**Abbrühen:** Das Gemüse wird in kochendem Wasser kurze Zeit als unterste Speise in den Apparat gestellt, dann herausgenommen, gehackt, oder durch die Maschine getrieben, mit heißer Butter übergossen, oder in eine

**Mehlschwitze** gebracht, die man folgendermaßen auf der Heizplatte mit dem Zwischenstecker herstellt: Man läßt Butter zergehen, dämpft Mehl darin, wer es liebt auch Zwiebeln, löscht mit dem Gemüsewasser ab, gibt das Gemüse hinein und stellt das Ganze nochmals zum Durchdämpfen einige Zeit in den Apparat.

**Um die Nährsalze zu erhalten** empfiehlt es sich, die Gemüse zu dämpfen und nicht abzubrühen.

Wenn auf Erhaltung der grünen Farbe Wert gelegt wird, brüht man das Gemüse möglichst schnell, wie oben angegeben ab, und dämpft es in der Mehlschwitze fertig; Spinat, Rosenkohl, Mangoldblätter  $\frac{1}{2}$  Stunde, grüne Bohnen und Wirsing etwas länger.

Spargeln kochen im mittleren Topf mit Wasser bedeckt, nach dem Ausschalten in  $\frac{3}{4}$  Stunden gar.



**Pilze** werden mit Butter, den üblichen Gewürzen 30–40 Minuten vor dem Essen auf der offenen Heizplatte mittelst Zwischenstecker geröstet, unterdessen hält man die übrigen Speisen unter der Haube warm.

Will man sie dämpfen, setzt man sie mit den anderen Speisen als mittlerer Topf ein.

Während des Kochens kann man sich durch Abheben der Haube jederzeit von dem Zustand der Speisen vergewissern, (es ist dies allerdings kaum nötig) und man muß nur, wenn man die Haube wieder darüber stülpt, nochmals einschalten, damit die durch das Nachsehen verloren gegangene Wärme wieder ersetzt wird. Es ist zu beachten, daß beim Nachsehen oder Umsetzen der Töpfe die Haube immer senkrecht hingestellt wird und beim erneuten Einschalten der Wandstecker immer erst herausgenommen und nach erfolgtem Einschalten des Automaten wieder in die Steckdose an der Wand eingeführt wird.

Der Automatschalter arbeitet zwangsläufig, d.h. der Automat schaltet selbsttätig aus, wenn die nötige Hitze im Apparat erreicht ist.

Will man sich nach längerem Kochen der Speisen von ihrer Temperatur überzeugen, ohne die Haube abzunehmen, so genügt es, den Wandstecker herauszunehmen und den Automatschalter wieder einzuschalten. Herrscht im Innern des Apparates noch Kochtemperatur, so springt der Automat sofort auf „Aus“.

Dies ist ein besonderer Vorzug des Apparates.

### **Das Kochen der Kartoffeln**

1. Art. Salzkartoffeln können verschieden gekocht werden je nach Art der Kartoffel. Leicht zerfallende Kartoffeln werden knapp mit Wasser bedeckt als mittlerer Topf eingesetzt. Nach etwa 2 Stunden wird das Wasser abgegossen und als oberster Topf ohne Deckel in den Apparat gestellt. Während nun auf



der Heizplatte der Braten bratet, werden durch die erneute Hitze die Kartoffeln weich gedämpft und schön mehlig.

2. Art. Rote Kartoffeln, welche bekanntlich schwer zu kochen sind, setzt man als mittlere Speise ein und läßt sie im Wasser weich kochen. Vor dem Anrichten wird das Wasser wie gewöhnlich abgegossen, die Kartoffel auf der Heizplatte, unter Benützung des Zwischensteckers, noch 3 Minuten trocken geschüttelt. Während dieser Zeit hält man die Speisen unter der Haube heiß.

3. Art. Salzkartoffel können je nach Art  $\frac{3}{4}$  bis 1 Stunde vor dem Essen direkt auf der Heizplatte gekocht werden. Diese Weise ist besonders zu empfehlen, wenn man zu Anfang keinen Platz im Apparat hat, Kompott oder Suppeneinlagen schon vorher weich gekocht hat und diesen Topf für Kartoffeln frei machen kann.

4. Art. Schalkartoffeln, welche als die nahrhaftesten Kartoffeln empfohlen werden, setzt man in einen dazu passenden Topf mit etwas Wasser und Salz als untersten Topf auf die Heizplatte und kocht sie mit den andern Speisen im „Elektro-Oekonom“ nach Vorschrift. Die Kartoffeln sind nach dem Ausschalten in 30–50 Minuten weich, alsdann gießt man das Wasser ab und läßt die Kartoffeln abdämpfen, indem man sie ohne Deckel mit den andern Speisen als obersten Topf in den Apparat stellt und nochmals 5 Minuten den Automaten einschaltet oder man schüttelt die Kartoffeln auf der Heizplatte trocken unter Verwendung des Zwischensteckers (zirka 3 Minuten lang).

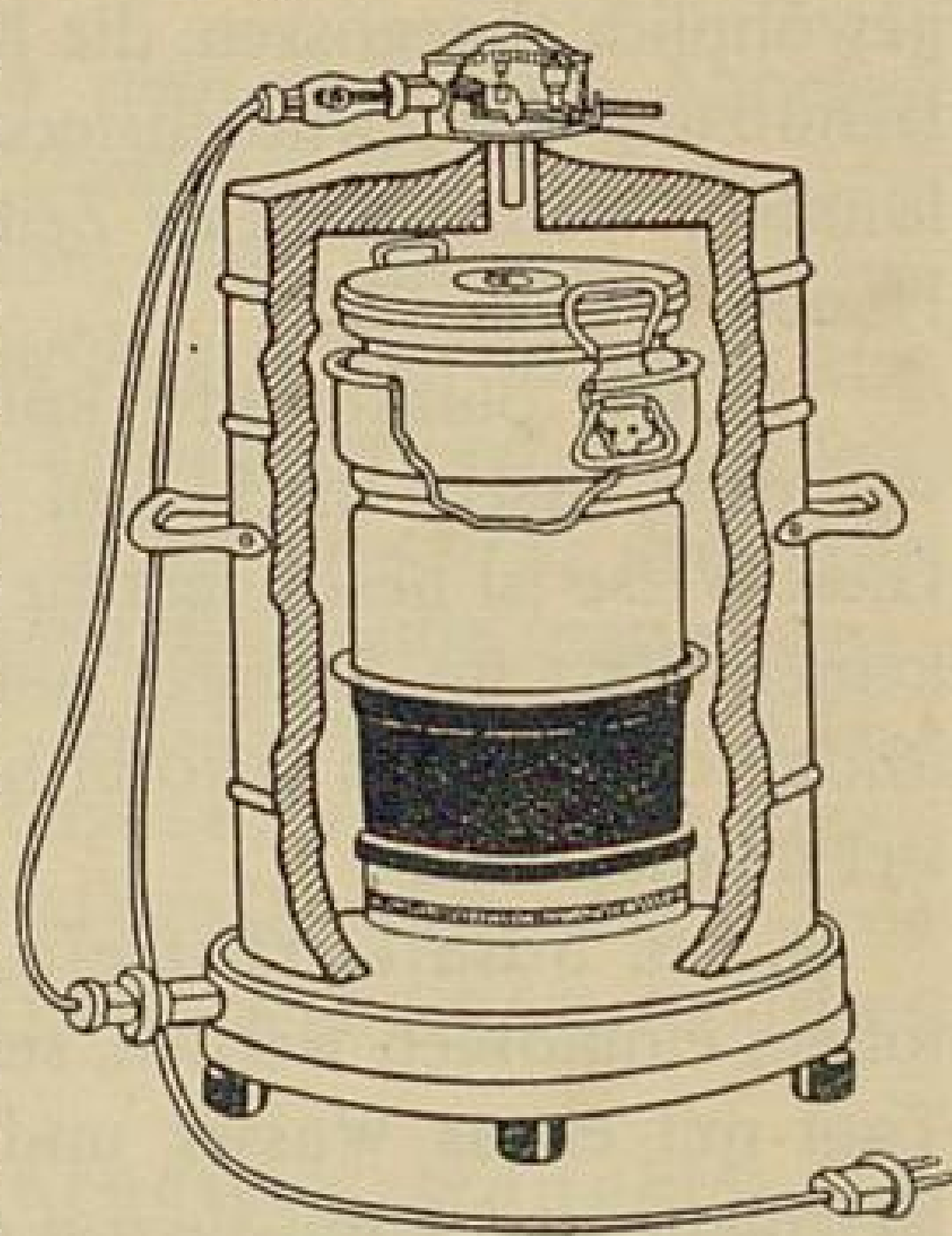
Auf diese Weise gekocht, werden die Schalkartoffeln schön mehlig.

5. Art. Man kann die sauber gewaschenen Schalkartoffeln auch ohne Wasser, nur mit etwas Salz bestreut, im Dampf als mittleren Topf im „Elektro-Oekonom“ herrichten, sie werden auf diese Weise gut weich und mehlig. Kochzeit  $1\frac{1}{2}$  Stunden; es schadet auch nichts, wenn sie länger im Apparat verbleiben. Man schüttelt die Kartoffeln ebenfalls auf der Heizplatte trocken, indem man noch einen Moment einschaltet.

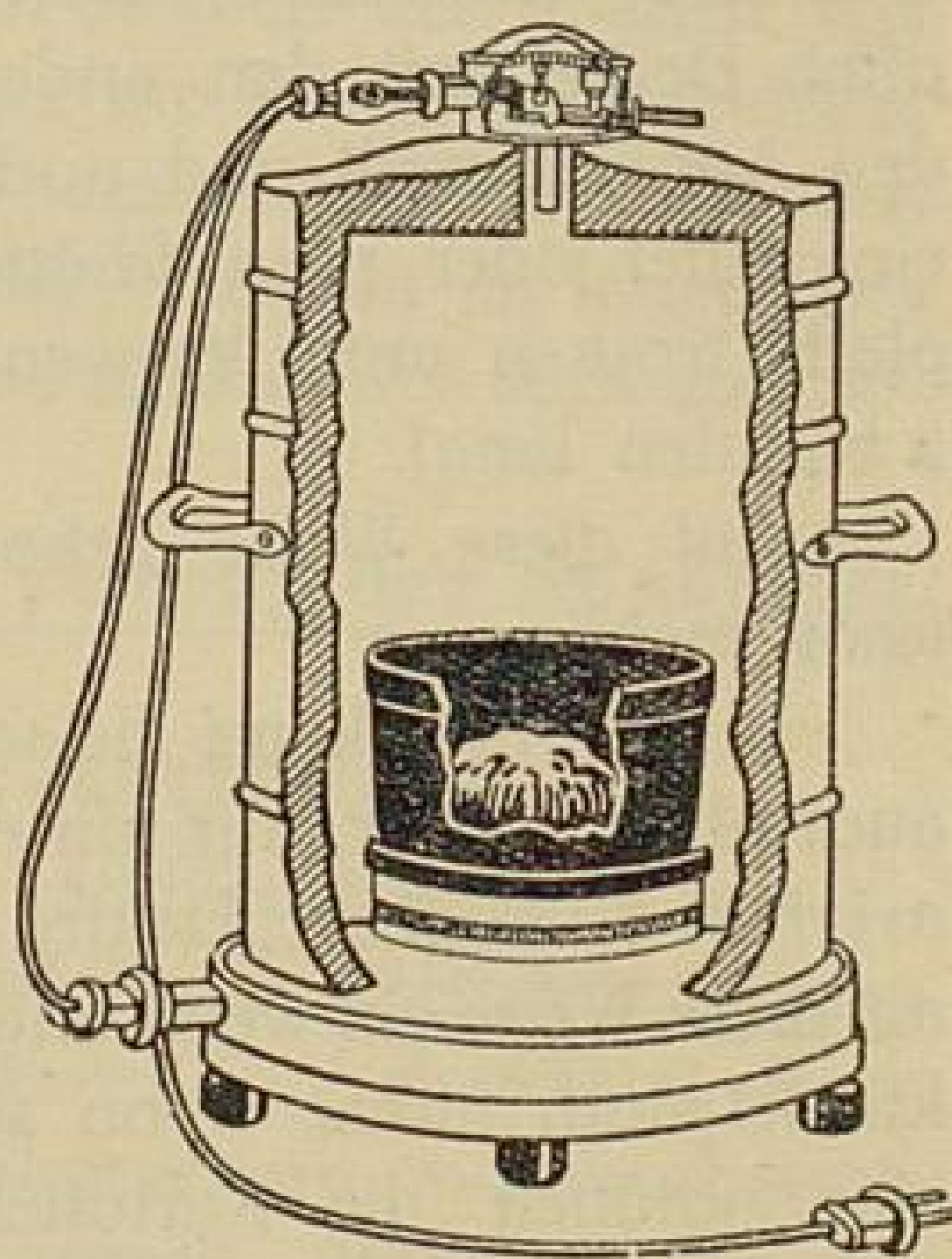


## Braten und Kochen zu gleicher Zeit

Will man, wie es ja meistens der Fall sein wird, im Apparat einen Braten und gleichzeitig Suppe, Gemüse, Kartoffeln oder Kompott zubereiten, so verfährt man folgendermaßen: Man stellt Suppe, Gemüse, Kartoffeln oder Kompott recht frühzeitig in den Apparat. 1½—2 Std. vor dem Essen setzt man den eisernen Bräter ohne Inhalt auf die Heizplatte unter die anderen Speisen in den Apparat; bereits fertige Speisen wie Obst, Suppeneinlagen, Kartoffeln zum durchdrücken werden herausgenommen. Dann schaltet man ein. Nach 15 Minuten bei 220 Volt, nach 20 Minuten bei 110 Volt, nimmt man die Haube ab und stellt die Speisen mit einem Tuch bedeckt bei Seite. Jetzt wird der Zwischenstecker eingeschaltet; man gibt wenig Fett in den heißen eisernen Bräter (bei Schweinebraten gar keines) und bräunt den Braten ohne Deckel unter der Haube an; (Siehe Abb. 5) nach 10 Minuten dreht man ihn um, salzt ihn, deckt den Bräter mit dem beigegebenen Deckel zu, stülpt die Haube darüber und läßt den Apparat je nach Größe des Bratens und der Spannung 15—20 Minuten unter Strom. Dann setzt man die übrigen Speisen darauf und entfernt den Zwischenstecker. In dieser aufgespeicherten Hitze erzielt man die schmackhaftesten und saftigsten Braten.



Nr. 4

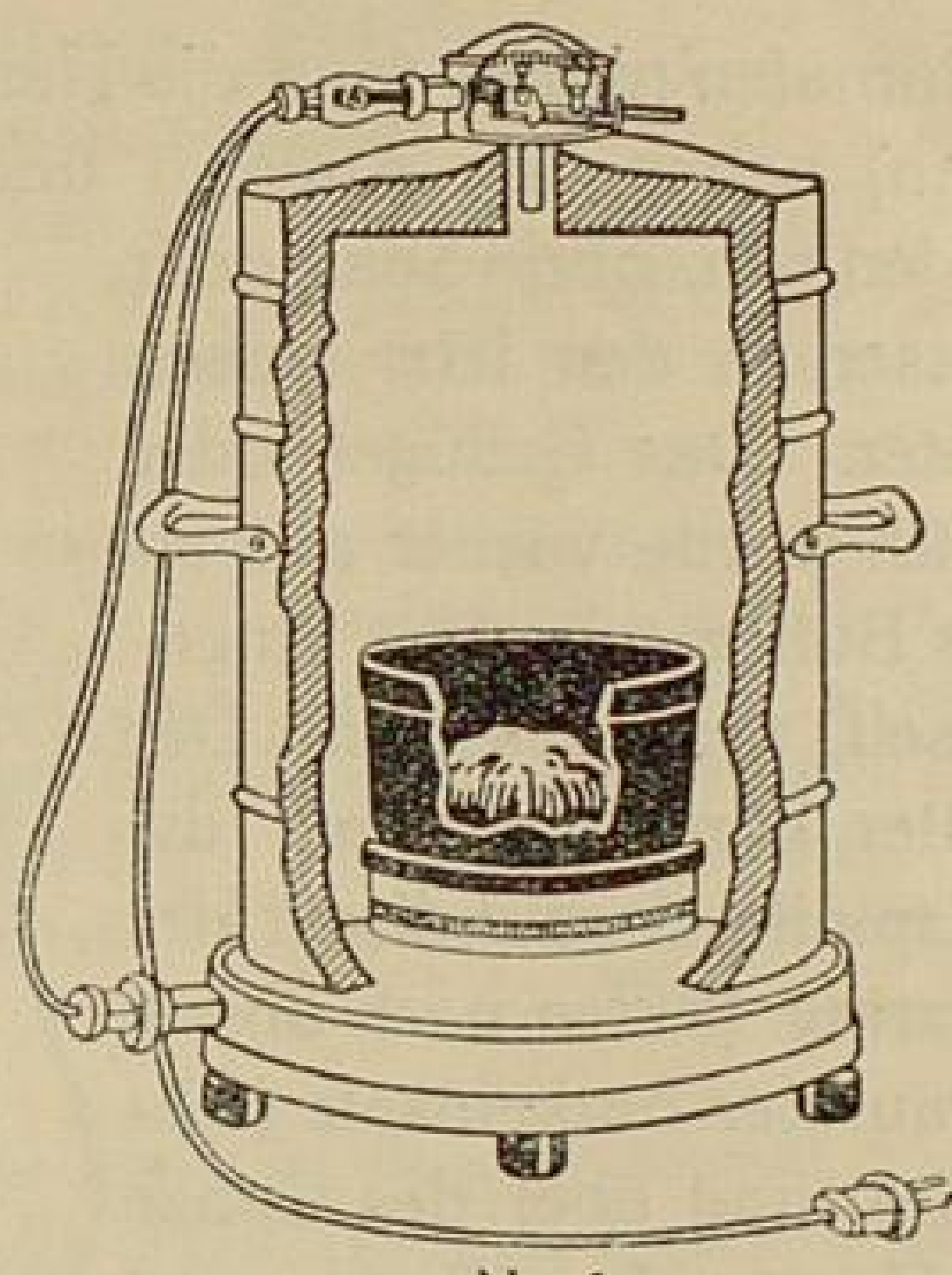


Nr. 5



Roast-Beef, Kotelett, Schnitzel, überhaupt alle Braten, welche kurze Bratzeit benötigen, müssen entsprechend kürzere Zeit im Apparat verbleiben – (Bratzeit genau wie in der Bratpfanne).

Wichtig ist bei sämtlichen Braten das Vorerhitzen der trockenen eisernen Pfanne.

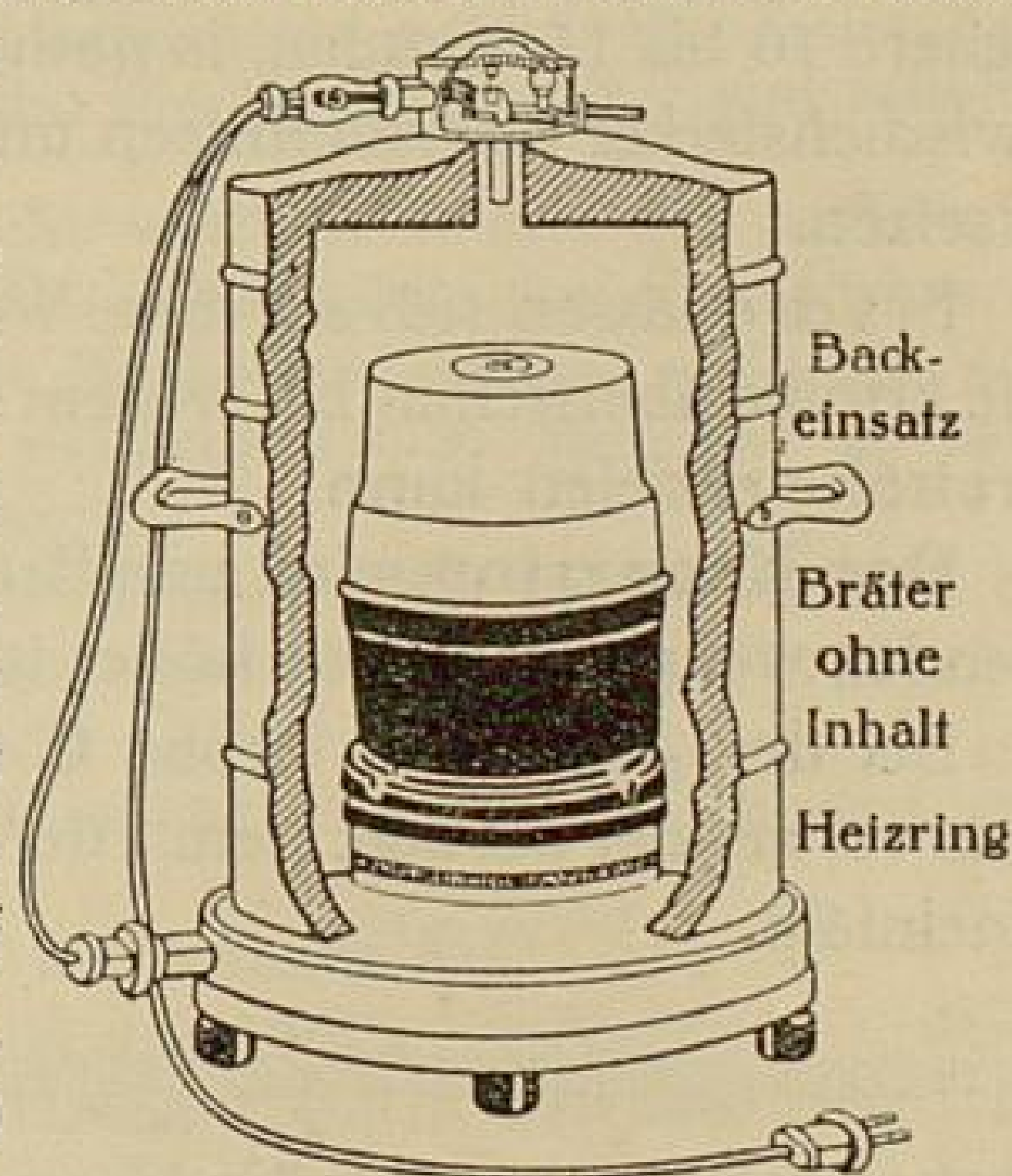


Nr. 6

### Braten mit dem Heizring

Diese Weise ist besonders für Geflügel und kurze Braten wie Roast-Beef, Filet, zu empfehlen und wenn die Hausfrau ausgehen will oder sich nicht um den Braten kümmern kann.

Auf die folgende Methode werden Braten und Geflügel besonders schön, ähnlich wie gegrillte Gerichte. Die Poren des Fleisches schließen sich sofort, dieses wird dadurch besonders saftig, man verfährt wie folgt: Man nimmt den Heizring und legt ihn mit den Rillen nach oben auf die Heizplatte. Darauf kommt ein eisen-inoxyd. runder Bräter (ohne Inhalt) und auf diesen der Backeinsatz.

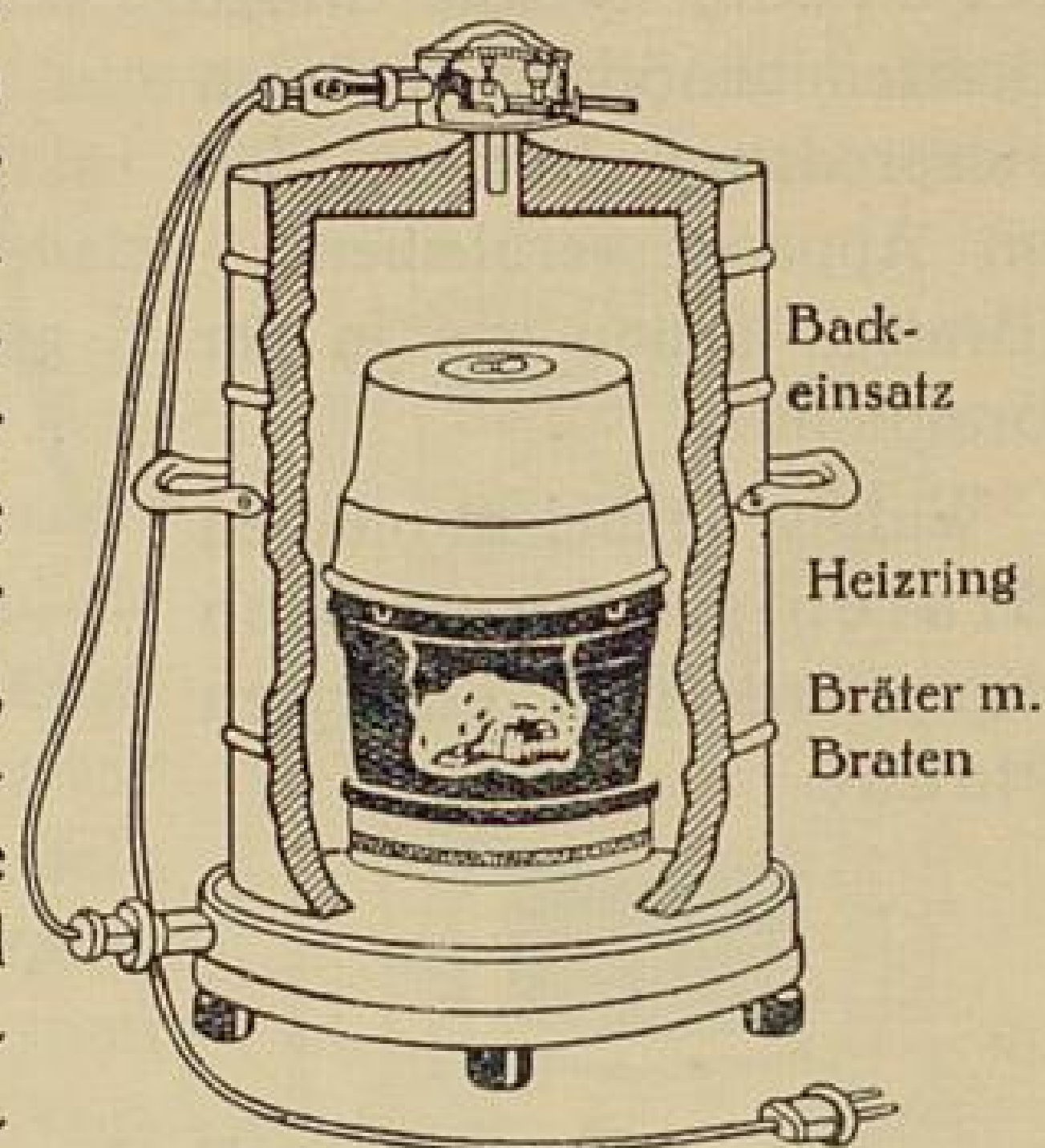


Nr. 7

(Siehe Abb. 7) Ueber das Ganze stülpt man die Haube und stellt, wie üblich, die Verbindung her. Nach dem Ausschalten des



Automaten nimmt man die Haube ab, stellt sie aufrecht (nicht legen) neben den Apparat und legt das Geflügel oder den Braten roh, ohne Soße oder Wasser, in den jetzt heißen Bräter. Das Geflügel oder Fleisch wurde vorher mit etwas Butter oder Fett eingepinselt, nicht gesalzen. Der Bräter kommt nun auf die Heizplatte, darauf direkt der Heizring (Rillen nach oben), darauf der Backeinsatz (Abbild. 8) und über das Ganze die Haube. Das Fleisch wird jetzt ganz ohne Stromverbrauch gebraten. Die Bratzeit entspricht genau derjenigen, wie in der Bratröhre.



Nr. 8

Es empfiehlt sich bei schlechter Stromzufuhr oder bei sehr wasserhaltigem Fleisch den Apparat nach dem Ausschalten noch weitere 10 bis 15 Minuten, je nach der Voltspannung, mit dem Zwischenstecker nachzuerhitzen und dann erst das Fleisch einzusetzen.

Fische lassen sich auf diese Weise sehr schmackhaft braten. Die Erfolge übertreffen bei weitem diejenigen, die man in einer Bratröhre erzielen kann.

Der Kranzring wird zum Bräter Größe **B** nur dann verwendet, wenn der Braten höher ist als der Bräter.

Bei den Apparaten Größe **C** und **D** muß der Kranzring stets verwendet werden, damit der Heizring nicht in den Bräter hineinfällt.

.....  
*Beachte stets, nach Gebrauch den Zwischenstecker zu entfernen!*  
 .....



## Zubereitung der Fische

### Dünsten, Kochen, Dämpfen

Die Fische im „Elektro-Oekonom“ gekocht, gedämpft oder gebraten sind im Geschmack viel feiner als die auf offenem Feuer zubereiteten. Dabei spart man noch 60 Prozent Fett.

**Dünsten** im eigenen Saft.

Der Fisch wird je nach seiner Größe ganz gelassen, in 2 oder mehrere Teile geschnitten, gesalzen, in den Topf gelegt mit ganz wenig Wasser,  $\frac{1}{10}$  Liter pro Pfund (für den Steinbutt ist das Wasser mit etwas Milch zu mischen), als mittlere Speise, die Suppe unten, die Kartoffel oben in den Apparat gesetzt.

**Kochen** im Sud.

30 Minuten vor dem Essen in einem Fischsud ( $\frac{1}{2}$  bis 1 Liter Wasser, Salz, Pfefferkörner, Zwiebel, gelbe Rüben, Essig) auf der Heizplatte direkt gekocht

**Dämpfen** oder mit reichlich saurem Rahm, geriebenem Käse und Butterflocken überstreut gedämpft.

Alle Arten von Fischen können so zubereitet werden, und es ist für die Hausfrau leicht, große Abwechslung in den Küchenszetteln zu bringen.

### Das Braten der Fische.

Der Fisch wird in Stücke geschnitten, gewürzt und in einen mit Butter ausgestrichenen Sparkochtopf gelegt. Man setzt denselben auf die Heizplatte, stülpt die Haube darüber und schaltet ein.

Nach etwa 15 Minuten zieht man den Stecker aus der Wanddose, hebt die Haube ab und dreht vorsichtig den Fisch, wenn er schön braun ist, um, stülpt die Haube darüber und stellt die Verbindung wieder her. Nach weiteren 15–20 Minuten, je nach Größe, ist der Fisch fertig gebraten.

Auf den Fisch von 1 Pfund in einem Stück rechnet man 25 bis 30 Minuten Bratzeit für jedes weitere Pfund 10–12 Minuten mehr.

Serviere den Fisch mit seiner eigenen Butter und mit Zitronenscheiben.

### Fische auf Müllerinnen-Art.

Die Fische werden mit Salz und Pfeffer gewürzt und in Mehl umgedreht. Lege sie in den flachen Topf, in welchem man 1 bis 2 Eßlöffel Butter sehr heiß gemacht hat und wende sie um, decke den Topf zu und setze das Gericht 10–15 Minuten in den „Elektro-Oekonom“.



Serviere sie auf einer langen Platte, beträufle sie mit Zitronensaft, bestreue sie mit gehackter Petersilie und begieße sie mit der braunen, heißen Butter.

Die auf oben beschriebene Weise zubereiteten Fische sind außerordentlich schmackhaft, es ergibt sich dabei eine köstliche Brühe, die als Fischtunke zugegeben werden kann.

#### **Karpfen, Schleien, Butten nach Dugléré-Art.**

Man zerlege einen Fisch von 500—600 g in regelmäßige Stücke (kleinere läßt man ganz) und würze dieselben. Nun gebe man in den halbtiefen oder flachen mit Butter bestrichenen Sparkochtopf einen Löffel gehackte Zwiebeln, 4 Löffel rohe, ausgekörnte, zerdrückte Tomaten (oder 2 Löffel Püree), ein wenig geriebenen Knoblauch (nach Geschmack), 1 Löffel gehackte Petersilie, ein bißchen Thymian und Lorbeer und lasse diese kurz auf der Bodenplatte andämpfen. Lege den Fisch hinein, gebe 20 g Butter in Flöckchen darauf, gieße  $\frac{1}{2}$  Liter Weißwein darüber und decke den Topf zu; dann setze ihn als mittlere Speise in den Apparat. Man kann denselben auch nachträglich auf der Heizplatte dämpfen. Kochzeit 25—30 Minuten.

#### **Schaltiere wie Krabben, Hummern, Austern, Muscheln in kurzer Bouillon.**

**Kurze Bouillon:** Man setzt mit den anderen Speisen als obersten Topf 1—2 Liter Wasser in den Apparat. Auf das Liter Wasser rechnet man 15 g Salz, würzt es mit Lorbeerblatt und Thymian. Etwa 40 Minuten vor dem Essen stellt man den Topf auf die Heizplatte, setzt die anderen Töpfe wieder darauf und schaltet auf „Ein“. Nach kurzer Zeit hört man das Wasser kochen (man wartet also das Ausschalten nicht ab), alsdann gibt man die Schaltiere in die kochende Brühe und läßt sie, je nach Größe, kürzere oder längere Zeit kochen. Für ein Tier von einem Gewicht von 500—800 g rechnet man 30—35 Minuten Kochzeit.

**Zum Anrichten.** Lasse das Schaltier abtropfen, serviere es (warm oder kalt, nach Vorschrift) der Länge nach offen (ausgenommen Krabben) auf einer mit einer Serviette bedeckten Platte. Reiche eine spezielle Soße zu den kalten Tieren, wie: Mayonnaise, Tartar, Vinaigrette, Vincente usw. Für warme Schaltiere holländische Soße oder Bordelaise.

Gib ein Stück Butter in den Topf, bringe die sauber gewaschenen Muscheln mit wenig Wasser hinzu, salze sie, gib gehackte Petersilie daran und lasse sie vom Ausschalten ab noch 20 Minuten im Apparat.



## Eintopf-Gerichte

Ragout von Hammel, Kalb, Zunge, Reh, Hasenpfeffer usw. wird im „Elektro-Oekonom“ ausgezeichnet, weil das Fleisch mit dem Gemüse gleichmäßig weich kocht und die Kartoffeln nicht zerfallen.

### Irish-Stew

oder weißes Hammelfleisch.

Zutaten: 2 Pfund Gelberüben, ein Lauch, ein Sellerie und eine gespickte Zwiebel.

Das Fleisch wird in große Würfel geschnitten; ebenso die geschälten Kartoffeln, der Lauch in Rädchen und der Sellerie in Scheiben. Die Gelberüben werden der Länge nach geteilt, das Kraut in 4 Teile, die Blätter mit kochendem Wasser abgerührt.

In den Einheitstopf gibt man zuerst eine Lage Krautblätter, dann Fleisch und Gemüse abwechselnd schichtweise hinein, streut Salz und etwas Paprika dazwischen und gießt einen Liter Wasser darüber.

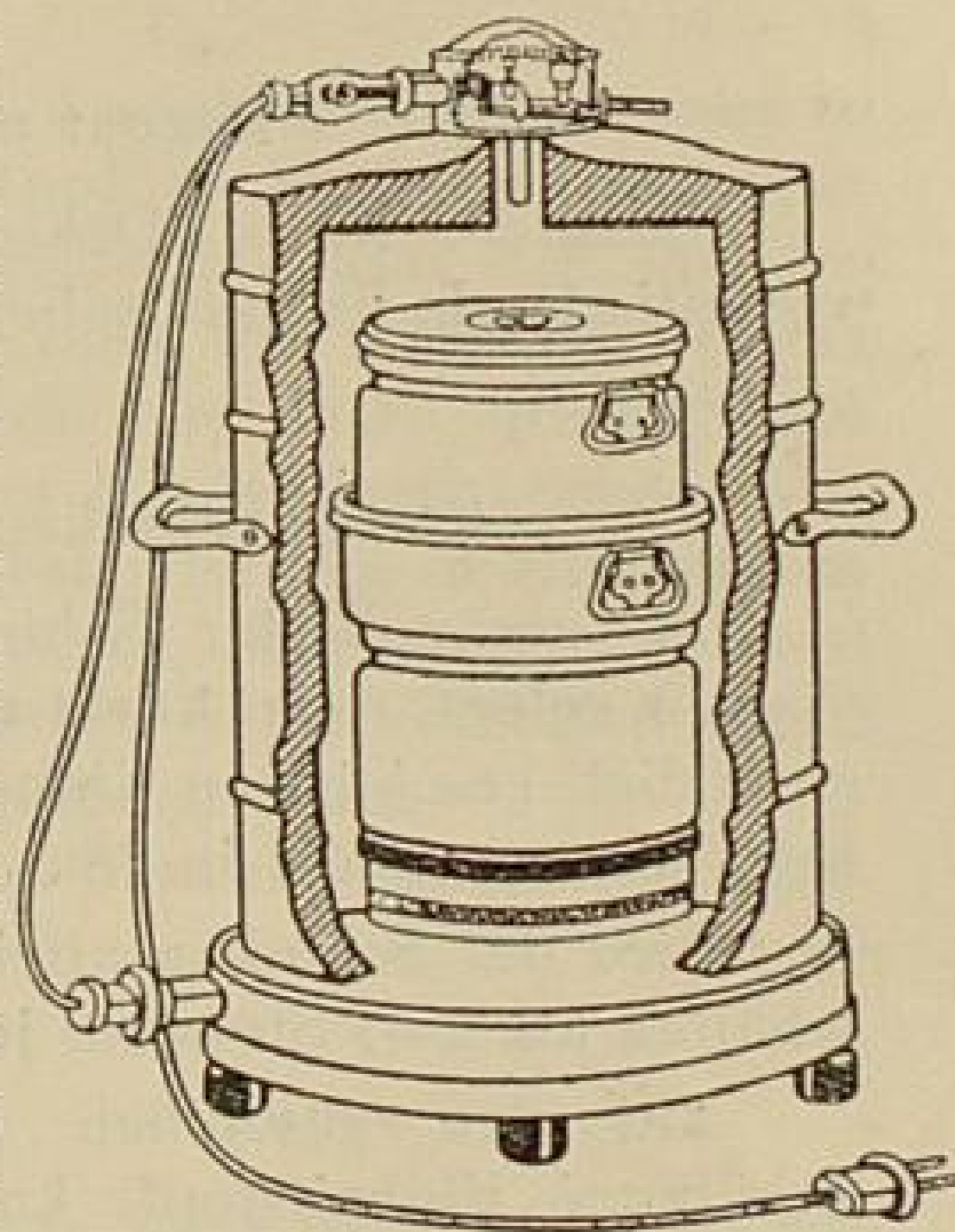
Man bringt das Ganze auf der Heizplatte zum Kochen und läßt das Irish-Stew, vom Ausschalten an berechnet, noch zwei Stunden im „Elektro-Oekonom“.

Auf den gesetzlich geschützten Einheitstopf kann man noch den halbtiefen Topf mit Obst zu Kompott oder Wasser zum Spülen einsetzen (siehe Abb. 11).

### Ragout von Ente, Gans, Wildente, Wildbret usw.

Älteres Geflügel, das nicht mehr zum Braten verwendet werden kann, bereitet man auf folgende Art zu: Das sauber geputzte Geflügel wird abgesengt und in Ragoutstücke zerlegt.

Gemüse: etwa 20 Stück Perlzwiebeln, junge Karotten oder halbmondförmig geschnittene Gelberüben, ebenso 1 kg halbmondförmig geschnittene Kartoffeln und ein Gewürzsträußchen werden zugerichtet.



Nr. 9



Die Fleischstücke werden mit Fett oder Butter im eisen-inoxydierten Bräter, der inzwischen im „Elektro-Oekonom“ nach Vorschrift 25—30 Minuten je nach Größe des Apparates und der Spannung vorerhitzt wurde, von allen Seiten angebraten gewürzt und in den Einheitstopf gelegt. In dem Bratenfett werden die zuvor zugerichteten Gemüse etwa 10 Minuten geschmort, gewürzt und mit 2 Suppenlöffel Mehl bestreut; wenn leicht gebräunt, werden 2—4 Löffel Tomatenpüree oder nach Belieben einige frisch geschnittene Tomaten hinzugefügt und mit  $\frac{1}{4}$  Liter Rotwein (Burgunder Art) abgelöscht. Alsdann wird das Ragout 2—3 Stunden, je nach Qualität des Fleisches, im „Elektro-Oekonom“ gekocht.

#### Ragout nach Burgunder-Art.

Hammel-, Kalb-, Ochsenfleisch kann nach obiger Art sehr vorteilhaft als Ragout zubereitet werden.

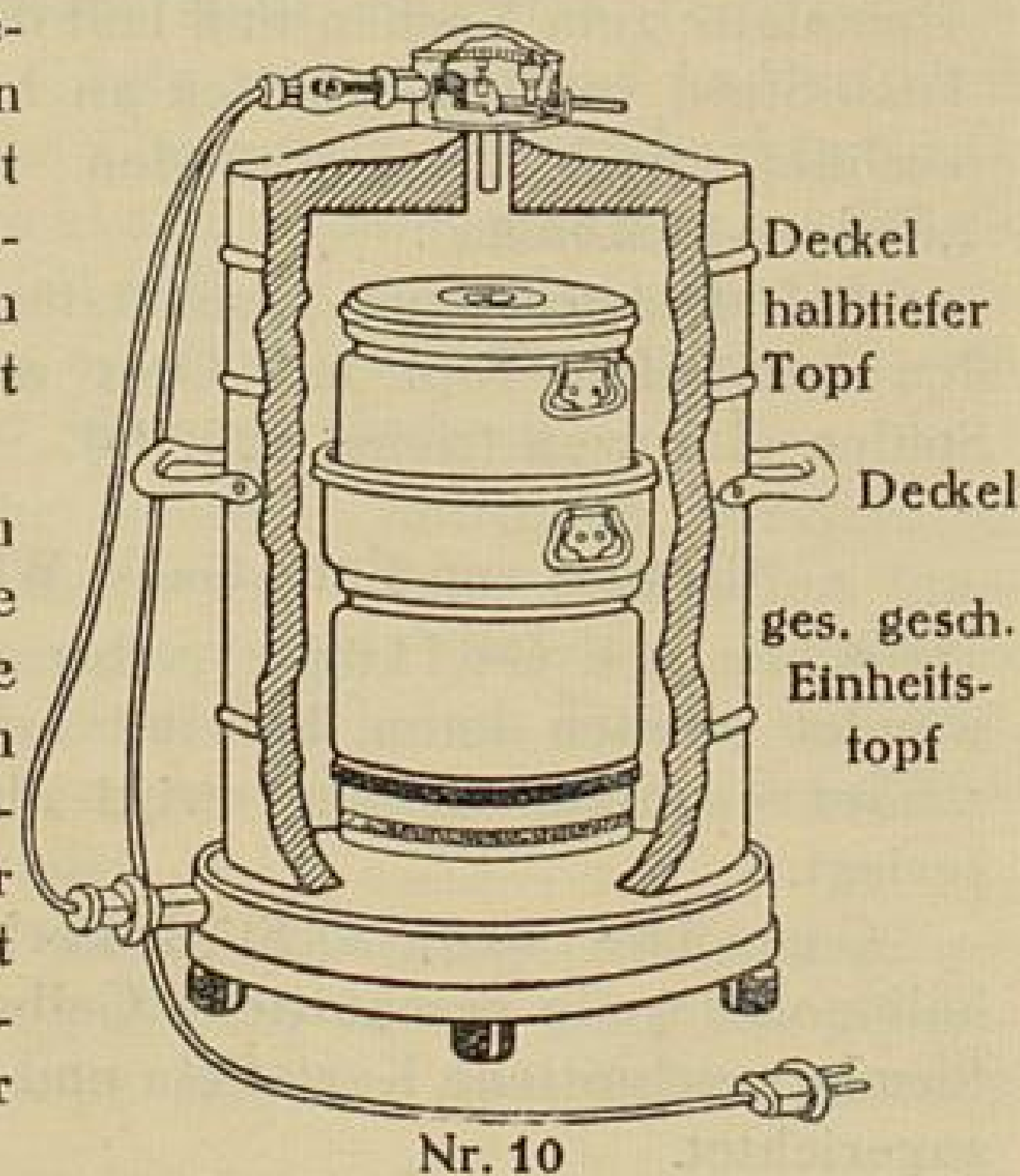
#### Kleine Schinken, Sauerkraut und Erbsen.

Ein geräucherter Schinken wird einige Stunden in kaltes Wasser gelegt, dann kürzt man das Schinkenbein, legt ihn in den gesetzlich geschützten Einheitstopf, füllt mit Wasser voll auf und setzt ihn zugedeckt in den „Elektro-Oekonom“.

Wird der Schinken allein gekocht, so läßt man ihn, vom Ausschalten an, 2—3 Stunden, je nach Gewicht, im Apparat.

Auf den gesetzlich geschützten Einheitstopf kann noch der halbtiefe Topf mit Sauerkraut, gelb- oder grün- halbierten Erbsen, weißen Bohnen oder Linsen eingesetzt werden.

1—1 $\frac{1}{2}$  Stunden nach dem Ausschalten wechselt man die Töpfe um, d. h. man setzt die Erbsen auf die Heizplatte, den Einheitstopf darauf und schaltet nochmals ein. Nach kurzer Zeit schaltet der Automat selbsttätig aus und das Gemüse ist gewöhnlich in einer Stunde gar.





Sollten die Hülsenfrüchte sehr hart sein, so gebe man eine Messerspitze Natron daran.

Wenn sich der Apparat mit dem Automat nicht einschalten läßt, so benütze man den Zwischenstecker. (Siehe Vorschrift S. 10.)

### Kalbskopf.

Ein frischer, gebrühter Kalbskopf wird ausgebeint, gewaschen und mit kaltem Wasser oder Fleischbrühe, Salz, Pfefferkörner, Zwiebel, Zitrone in den „Elektro-Oekonom“ gesetzt und weich gekocht; dann in schrägwinkelige Stücke geschnitten und mit unten beschriebener Soße übergossen.

**Sauce tortue.**  $\frac{1}{2}$  Stunde vor dem Anrichten dämpfe man in dem halbtiefen „Elektro-Oekonom“-Topf 6–10 feingeschnittene Charlotten in Butter und etwas Mehl hellbraun, rühre dies mit der Kalbskopfbühe zu einer gebundenen Soße an, würze mit etwas Cayenne-Pfeffer und  $\frac{1}{2}$  Glas Madeira und lasse diese Sauce 30 Minuten auf der Heizplatte unter der Haube durchkochen. Alsdann richte man die abgetropften Kalbskopfstücke in einer tiefen Schüssel an, gieße die Tortue-Soße darüber, garniere die Schüssel mit in Butter schön hellbraun gebackenen Weißbrotdreiecks und mit hart gekochten, in 4 Teile geschnittenen Eiern.

Nach Belieben kann man auch in Butter gedämpfte Champignons und Trüffel beifügen.

### Jägerkohl.

Ein Pfund, in Würfel geschnittener, Speck wird mit 1–2 gewiegten Zwiebeln hellgelb geröstet, mit Mehl bestäubt und mit Fleischbrühe aufgefüllt, 2 Löffel Essig, Salz und Pfeffer dazugegeben. Unterdessen hat man ein Weißkraut gehobelt, gewaschen, 2 Pfund Kartoffeln geschält und in Scheiben geschnitten. Nun gibt man alles schichtweise zu dem Speck und kocht es als unterste Speise im „Elektro-Oekonom“.

