

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Der "Elektro-Oekonom"

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

Die Zubereitung der Gemüse

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