

**Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

**Der "Elektro-Oekonom"**

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

Zubereitung der Fische

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

## 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“.