

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Der "Elektro-Oekonom"

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

1. Klare Fleischbrüh mit Nudeln, Ochsenfleisch als Einheitsgericht,
Schneeballen mit Vanillesoße

urn:nbn:de:bsz:31-106177

IX. Speisefolgen, die für den **B**-Apparat zusammengestellt und darin erprobt sind

110 Volt 0,5 Kwh., bei 220 Volt 0,7 Kwh. verkürzt sich dementsprechend die Kochzeit.

1. Klare Fleischbrühe mit Nudeln, Ochsenfleisch als Einheitsgericht, Schneeballen mit Vanillesoße

Bemerkung: Die Kochzeit ist so berechnet, daß um $\frac{1}{2}$ Uhr Tischzeit ist. Beginn morgens 9 Uhr.

Ochsenfleisch: $1\frac{1}{2}$ —2 Pfund Flachrippe oder sonst ein saftiges Kochstück, 180 g Gelberüben in längliche Stückchen geschnitten, 125 g zarte weiße Rübchen in Scheiben, ein kleiner Wirsing oder weißer Kohl (Kappus) in 4 Teilen, abgebrüht und abgeschreckt, 25 g Sellerie, eine kleine Zwiebel mit einem Lorbeerblatt und einer Nelke gespickt, 1 Gewürzsträußchen, 10 g grobes Salz, zwei Pfefferkörner und die Knochen in kleine Stücke zerschlagen. Sämtliche Zutaten setzt man mit $1\frac{1}{2}$ Liter kaltem Wasser im tiefen Topf als untersten auf die Bodenplatte.

NB. Legt man besonderen Wert auf ein saftiges Stück Ochsenfleisch, hebe man die Haube nach dem erstmaligen Ausschalten ab und gebe das Ochsenfleisch und die Kartoffeln in die kochende Brühe, setze alles auf gleiche Weise wieder ein und schalte auf „Ein“. Nach etwa 5—10 Minuten schaltet der Automat aus und die Speisen kochen nun ohne Strom gar.

Den flachen Topf setzt man mit 1 Liter Salzwasser für die Nudeln darauf.

Für die Schneebälle gibt man in den halbtiefen Topf 1 Liter Milch mit 100 g Zucker, eine Handvoll geriebene Mandeln oder Haselnüsse, ein Stückchen Vanille und setzt dieselbe als obersten Topf in den Apparat. Nun stülpt man die Haube über und schaltet ein.

Milch zu kochen: Es ist ratsam, die Milch auf der Heizplatte mit dem Zwischenstecker zu kochen. Stellt man die Milch mit andern Speisen zusammen in den Apparat, dann läßt man sie dort im obersten Topf heiß werden.

Eine halbe Stunde vor dem Anrichten rührt man die Suppennudeln in das kochendheiße Wasser, setzt den Topf zum Auf-

kochen auf die Heizplatte, die anderen Töpfe darauf, die Haube darüber und schaltet auf „Ein“. In ca. 5—8 Minuten kochen die Nudeln. Nun ziehe man den Stecker aus der Haube (man warte also nicht das Ausschalten ab) und lasse sie ohne Strom gar kochen.

Um $\frac{1}{2}$ 1 Uhr serviert man die passierte Fleischbrühe mit den Nudeln und setzt den Suppentopf mit dem Fleisch zum Heißhalten unter die Haube.

Schneeballen: Unterdessen hat man 5 Eiweiß zu festem Schnee geschlagen, setzt den Topf mit der Milchsoße auf die Heizplatte, unter Benützung des Zwischensteckers; kocht die Milch, sticht man von dem geschlagenen Eiweiß Bällchen ab, legt sie ein und läßt sie einmal zugedeckt aufkochen. Dann nimmt man sie mit einem Schaumlöffel heraus, gibt andere hinein bis alle gekocht sind und stellt sie zum Erkalten auf die Seite. 5 Eigelb werden vorsichtig mit der Vanillenmilch verrührt und darin unter stetem Schlagen aufgekocht. Die Soße wird so um die Schneeballen gefüllt, daß diese nicht gelb werden. Die Vanillesoße kann warm oder kalt serviert werden. Sobald die Soße fertig ist, zieht man den Wandstecker heraus.

Unterdessen wird das Rindfleisch auf einer heißen Platte angerichtet und mit den verschiedenen Gemüsen garniert.

Fleischbrühe und Suppen. Alle Suppen, klare und gebundene, können im „Elektro-Oekonom“ gekocht werden. Dieselben sind im „Elektro-Oekonom“ durch das gleichmäßige Kochen viel schmackhafter und die Fleischbrühe klarer, als auf offenem Feuer gekocht.

Die Fleischbrühe, welche man für verschiedene Suppen verwendet, wird auch für Sauce, Kraftbrühe und Ragouts gebraucht. Deshalb ist es wichtig, daß die Fleischbrühe sehr schmackhaft ist und dieselbe im „Elektro-Oekonom“ nicht mehr und nicht weniger als 3 Stunden kocht.

Zu einer guten Kraftbrühe rechnet man auf 1 Liter Wasser 500 g Ochsenfleisch, vom Schwanzstück, das Unterteil der Nuß, Vorderbug oder Flachrippe.

Das Fleisch wird ausgebeint und alle Knochen in kleine Stücke geschlagen. (Die Knochen sind im Gewicht nicht inbegriffen.)

Die nahrhaften und aromatischen Beigaben auf 1 Liter Wasser sind:

Ochsenfleisch	500 g
Junge Gelberüben	90 „
Zarte weiße Rübchen (im Herbst auch die Mohrrüben)	70 „
Pastinate	20 „
Lauch	50 „
Zwiebeln	25 „
Sellerie	15 „
Petersilie	1 Sträußchen
Knoblauch	$\frac{1}{2}$ Zinke
Nelken	1 kleine
Thymian	1 Zweigchen
Lorbeer	$\frac{1}{8}$ Blatt
Grobes Salz	6 g

Kochvorschrift: Man setzt das Fleisch mit den, in kleine Stückchen zerschlagenen Knochen, mit kaltem Wasser im Einheitstopf auf die Heizplatte. Darauf kann man noch andere Speisen setzen. Nach dem Ausschalten hebt man die Haube ab, entfettet die Brühe, salzt und gibt das Gemüse mit den Gewürzen hinein, so daß der Topf $\frac{3}{4}$ voll ist.

Die Haube wird darüber gestülpt und der Automat nochmals eingeschaltet.

Nach kurzer Zeit schaltet derselbe selbsttätig aus und die Suppe bleibt noch 5 Stunden im Apparat.

Kraftbrühe von Geflügel. Man verfährt nach vorhergehender Vorschrift und gibt ein Suppenhuhn mittlerer Größe hinein.

Anstatt eines Huhnes kann man Geflügelklein in entsprechender Menge verwenden.

Abklärung der einfachen Fleischbrühe: Auf 2 Liter passierte Fleischbrühe rechnet man ein zerklopftes Eiweiß, gibt dieses unter Umrühren in die Brühe, läßt sie einige Zeit im „Elektro-Oekonom“ ziehen und gießt sie durch ein Haarsieb.

In diese Fleischbrühe können als Einlage verschiedene Teigwaren, wie Suppennudeln, Grieß, Sago, Tapioka, Reis, Gerste, verschiedene Gemüse, in feine Streifen geschnitten, gegeben, und im „Elektro-Oekonom“ gar gekocht werden.

Eierstich, Fleischklößchen von Kalb, Geflügel oder Wildbret können ebenfalls in dieser Kraftbrühe aufgekocht werden.

Gebundene Suppen: Kartoffelsuppe mit Lauch und Gelberüben, Spargeln, Artischocken, Erbsen, weiße Bohnen, Linsen, Gerste, Haferflocken können zu gebundenen Suppen im „Elektro-Oekonom“ weich gekocht werden; am besten als mittlerer Kochtopf eingesetzt. Nachdem sie gut weich gekocht sind, werden sie durchgeschlagen, je nach Geschmack mit Fleischbrühe oder mit Milch aufgekocht und mit Eigelb und Rahm abgezogen.

2. Gerstensuppe in Fleischbrühe
Geschmortes Ochsenchwanzstück nach bürgerlicher Art
mit Hartgrieß-Makkaroni

1. Man spickt ein Schwanzstück von 1½ kg mit großen gewürzten Speckstreifen, welche man vorher mit einigen Tropfen Kognak getränkt und mit gehackter Petersilie bestreut hat.

2. Würze das Ochsenstück mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Muskat; lege es in eine tiefe Schüssel, bedecke es mit einer großen, in Scheibchen geschnittenen Zwiebel und einer großen in Scheiben zerschnittenen Gelberübe, begieße es mit ¼ Liter Weiß- oder Rotwein und einem Gläschen Kognak. Lasse das Fleisch in dieser Lacke 2 Stunden ziehen. Wende es öfters um, damit die aromatischen Säfte gut durchdringen.

Richte Gemüse zur Garnitur: Schäle 150 g Perlzwiebeln, lasse sie in einer Pfanne mit einem Eßlöffel Butter, einer Messerspitze Salz und Zucker goldbraun werden. Schneide 250 g zarte Gelberübchen in Scheiben, blanchiere sie in Salzwasser und lasse sie abtropfen.

4. Lasse das Ochsenchwanzstück gut abtropfen und trockne es ab; brate es im eisen inoxyd. Bräter mit einem Löffel Bratenfett auf der Heizplatte auf allen Seiten braun an.

Zum Anbraten des Fleisches und zum Dämpfen des Gemüses verwende man den kurzgeschlossenen Stecker. Nehme das Fleisch aus dem Bräter heraus und lasse in dem gleichen Fett die abgetropften und abgetrockneten Gemüse der Beize leicht Farbe nehmen. Lege auf den Boden des Einheitstopfes 100 g Speckschwarte, auf diese das Gemüse, die Knochen und das Ochsenstück. Füge ein Büschel Grünes und nach Geschmack ein wenig Knoblauch hinzu. Gieße den Wein der Beize darüber und füge die kleinen Zwiebeln und Karotten hinzu und gieße bis zur Fleischhöhe gut gebundene Ochsen- oder Kalbsbrühe bei.

Setze auf den Einheitstopf den halbtiefen Topf mit 5 gehäuften Eßlöffeln gewaschener Gerste in Fleischbrühe und den zweiten halbtiefen mit Salzwasser für die Makkaroni als obersten Topf.