

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Der "Elektro-Oekonom"**

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

Fische auf Mülerrinnen-Art

**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“.



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.