

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Die neuzeitliche Gasküche

Pforzheim, [ca. 1920]

III. Das Braten auf Hoffmann-Gas-Sparherden

urn:nbn:de:bsz:31-106164



III.

Das Braten auf Hoffmann-Gas-Sparherden.

Der für unsere Ernährung wichtigste Teil des fleisches ist der das Eiweiß und die Extractivstoffe des fleisches enthaltende fleischsaft. Der Zweck des Bratens soll sein, diese für unseren Körper so wichtigen Bestandteile nach Möglichkeit zu erhalten. Der beim fleischkochen angewendete Grundsatz bildet auch beim Braten, selbst des kleinsten Stück fleisches, das fundament der richtigen Herstellungsweise. So wie man beim kochen, um das fleisch saftig zu erhalten, dieses in brausend kochendes Wasser geben muß, so soll auch dasselbe beim Braten plötzlich einer starken Hitze einwirkung ausgesetzt werden. Hierbei schließen sich die fleischporen durch das Gerinnen des Eiweißes in den äußeren Zellschichten sofort und der Austritt des fleischsaftes wird dadurch verhindert. Durch die einwirkung der feinregulierten Hitze bei richtiger Bratweise erfolgt die Auflösung der natürlichen fleischfette, eine umwandlung des Eiweißes in halbflüssige form und eine auflockerung der fleischzellen durch die innere dampfentwicklung. Würde nun die Hitze im Bratofen nicht reguliert, d. h. die flamme nicht fleingestellt, so würde durch eine zu starke Erhitzung der fleischzellen ein Platzen dieser verursacht, wodurch dem Bratstück die besten Nährwerte verloren gehen. Es würde an Gewicht und Aroma verlieren, schwer verdaulich und hart werden. Auch im Gasherd kann man in gleicher Weise wie im Kohlenbratofen den Braten in der Pfanne fertigstellen. Die Vorbehandlung ist die gleiche, nur daß die Bratpfanne im Bratofen auf den Gitterrost gestellt und dieser in die Mitte des Ofens eingeschoben wird. Um dann ein besseres Bräunen herbeizuführen, wird am Ende der Bratzeit die flamme etwas größer gestellt.

Beim Braten im Gasbackofen ist auch der Ofen vorher 8—10 Min. mit voller flamme anzuhetzen und, nachdem die Poren allseitlich geschlossen sind, die flamme auf klein zu stellen. In dieser feinregulierten Hitze stelle man das Bratgut fertig. Der Braten wird im Gasbratofen



leichter verdaulich und nahrhafter, weil durch die feinregulierte Hitze das Bratgut nichts durch eine zu große Verdampfung an Nährwerten verliert, wie dies beim Braten im Kohlenofen mit seiner mangelhaften Regulierungsmöglichkeit der Fall ist.

Das Braten im Grill

ist die einfachste und natürlichste Bratmethode. Der Grillraum wird nur durch Oberhitze beheizt. In dem Grillraum wirkt die strahlende Hitze von oben direkt auf das Bratgut ein, das nur sauber gewaschen, gut abgetrocknet und gewürzt, jedoch ohne jede Beigabe von Fett oder Butter auf den vorher 8 bis 10 Min. angeheizten Grillrost gelegt wird.

Das Braten in dem Hoffmann-Gasparherd mit dem drehbaren Wendebrenner geschieht in gleicher Weise wie im Grill. Man bringt die Pfanne mit dem Bratrost auf die oberste Führungsleiste nachdem man etwa $\frac{1}{4}$ Liter Wasser hineingegeben hat. Der Ofen wird 8—10 Min. mit voller Flamme angeheizt und das gut vorbereitete gewürzte Bratstück auf den heißen Rost gelegt. Nach weiteren 10 Min. ist durch Einwirkung der strahlenden Hitze von oben, die durch das Umstellen der Brenner erreicht wird, der Porenschluß erfolgt. Ist nach weiteren 10 Min. auch der Porenschluß der anderen Seite, welche man durch das Wenden ebenfalls der strahlenden Hitze ausgesetzt hat, erfolgt, so wird die Flamme fleingestellt und mit dieser flammenstellung fertig gebraten. Man versäume nicht, in die Pfanne rechtzeitig noch etwas heißes Wasser nachzufüllen, damit der Fond nicht zu dunkel wird und man genügend Tunke erhält. Durch öfteres Begießen des Bratens mit der Flüssigkeit in der Pfanne bekommt die Tunke eine schöne Farbe.

Die Hausfrau achte streng darauf, daß das Bratgut niemals mit einer Gabel bearbeitet werde, sondern man bediene sich stets beim Wenden des fleisches zweier Löffel, um die Kruste nicht zu verletzen. Auch vermeide man das Spicken des Bratens nach Möglichkeit, denn durch das Einführen der



Speckstreifen in das Fleisch wird die Fleischfaser so und so oft durchstoßen und werden kleine Kanäle geschaffen, durch die der kostbare Fleischsaft dann beim Braten heraustritt und dem Fleisch verloren geht. Wünscht man Speckgeschmack, so lasse man einige Speckscheibchen obenauf abschmoren. Auch Sahnentunke kann man sehr gut beim Grillen bereiten; nur gebe man dann beim Anheizen nicht zuviel Wasser in die Schale, und nach erfolgtem Porenschluß gieße man, um das Bräunen nicht zu verzögern, die Sahne nur löffelweise und in kleinen Mengen über das Fleisch. Um nun aber auch der Sauce eine schöne braune Farbe zu geben, begieße man das Fleisch vor Ende der Bratzeit mit dem Tunkenfond. Zum Braten im Grill eignen sich alle gut abgehängten Fleischstücke wie das Filet vom Rind, Roastbeef, Keule vom Kalb, Schwein, Hammel, aber auch Fisch und Geflügel. Gut durchgebraten ist das Fleisch, wenn man bei dem Druck mit dem Löffel die Elastizität wie bei einem harten Gummiball verspürt; weniger gut durchgebraten ist es, wenn es sich noch weich und schwammig anfühlt. Je besser es durchgebraten ist, desto mehr gewinnt es an Widerstandsfähigkeit. Man rechnet ungefähr 10—15 Min. Bratzeit pro Pfund. Vorteilhaft ist es, den fertiggestellten Braten nicht sofort anzuschneiden, sondern ihn noch 10—15 Min. im heißen Ofen ohne Flamme nachziehen zu lassen. Dabei verteilt sich der Fleischsaft sehr gleichmäßig in alle Zellschichten und der Anschnitt wird ein schöner und gleichmäßiger sein.

Ein im Grill oder auf dem Rost gebratenes Fleischstück ist wohl das Köstlichste, was eine Gasküche zu bieten vermag, weil ihm alle Nährwerte voll und ganz erhalten bleiben und alles den Magen beschwerende Fett abgeschmort wird, was ganz besonders für Leute mit schwacher Verdauung empfehlenswert ist.

IV.

Das Backen in Hoffmann-Gassparherden.

Hoffmann-Gas-Sparherde werden mit einem oder zwei Brat- oder Backöfen übereinander geliefert. Beide Öfen können gleichzeitig oder getrennt von einander benützt werden. Sie werden