

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

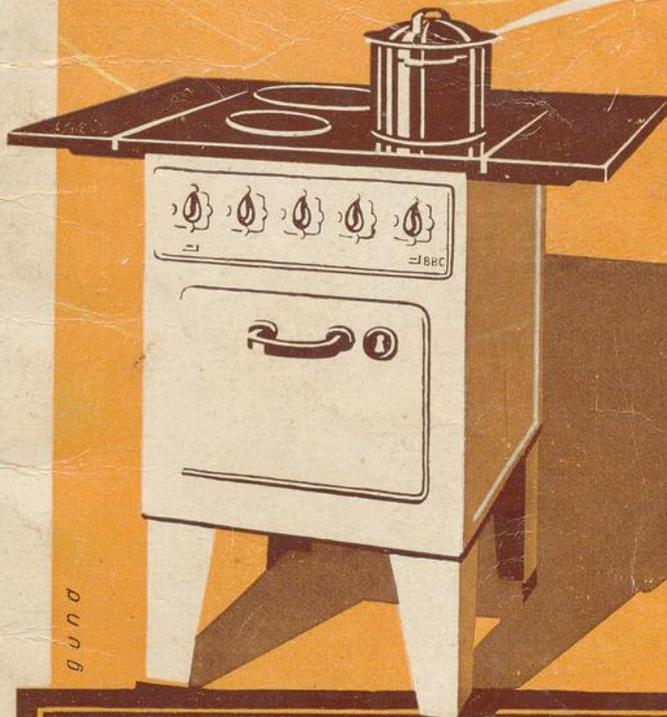
## **Kochanleitung für den BBC-Elektro-Haushalterd mit Kochbeispielen**

**Brown, Boveri und Cie.**

**Mannheim, [1950]**

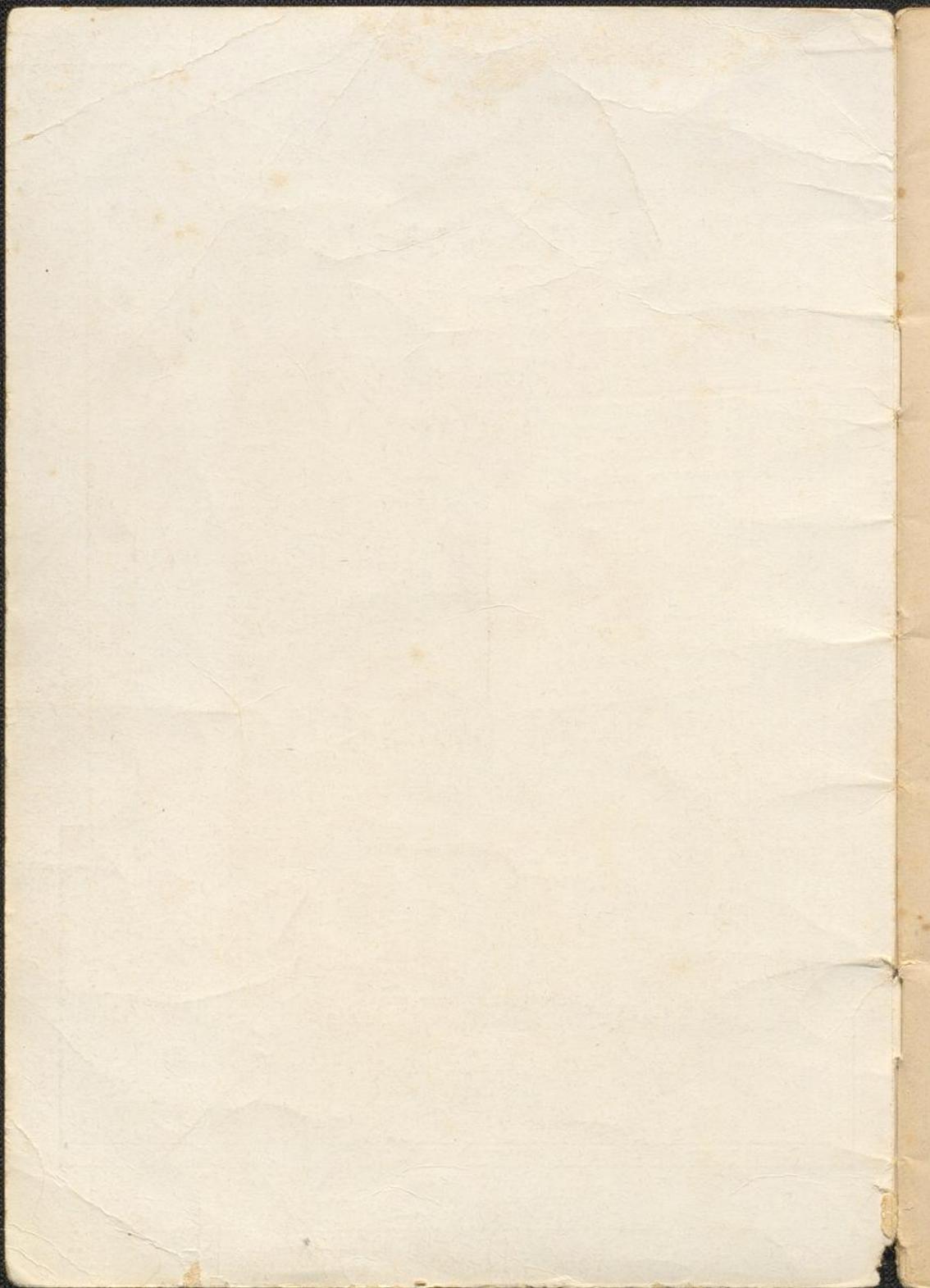
[urn:nbn:de:bsz:31-294669](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-294669)

# BBC



## KOCHANLEITUNG

FÜR BBC-ELEKTRO-HAUSHALTHERDE  
mit einer Auslese bewährter Rezepte



# KOCHANLEITUNG

für den

**BBC-Elektro-Haushalterd**

mit Kochbeispielen

*Im Anhang:  
eine Auslese bewährter Rezepte*

**BROWN, BOVERI & CIE. A. G., MANNHEIM**

**Abteilung Kleinfabrikate**

KZ. 1028 (746/10) DDV.

9

ak

122 H 112

## Inhaltsübersicht.

	Seite
Vorwort . . . . .	3
<b>Aufbau des BBC-Elektro-Haushalterdes . . . . .</b>	<b>4</b>
Herausnehmen bzw. Einsetzen der Kochplatten . . . . .	4
Anbringen der Abstellplatten an der Herdplatte . . . . .	5
Wirkungsweise des BBC-Elektroherdes . . . . .	5
Reinigung des BBC-Elektroherdes . . . . .	6 - 9
Zubehör für BBC-Elektroherde . . . . .	8 / 9
Richtige Kochgeschirre . . . . .	10 / 11
<b>Das Arbeiten auf den Kochplatten . . . . .</b>	<b>12</b>
Turmkochen . . . . .	13
Dünsten auf den Kochplatten . . . . .	14
Braten in der Pfanne oder im Topf . . . . .	15 - 17
<b>Das Arbeiten in der Brat- und Backröhre . . . . .</b>	<b>17</b>
Kochen in der Röhre . . . . .	17
Braten in der Röhre . . . . .	17 - 19
Braten auf dem Rost . . . . .	20
Backen in der Röhre . . . . .	20 - 23
Sterilisieren . . . . .	24 - 26
<b>Anhang:</b>	
Eine Auslese bewährter Rezepte . . . . .	27 - 45

## Verehrte Hausfrau!

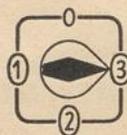
Der Zweck dieses Büchleins ist, Sie mit dem Elektroherd vertraut zu machen und Ihnen seine zweckmäßige und wirtschaftliche Ausnutzung zu zeigen. Bereiten Sie die Speisen wie seither, nur denken Sie bitte immer daran, daß der Elektroherd mit milder Hitze arbeitet, wodurch weniger Wasser und Fett benötigt werden und daß Sie noch besser und sparsamer kochen, wenn Sie von der bequemen Regelmöglichkeit ausgiebig Gebrauch machen. Wasser und Fett haben großenteils die Aufgabe, die dem Kochtopf zugeführte Wärme gleichmäßig auf das Kochgut zu übertragen und insbesondere ein örtliches Anbrennen zu vermeiden. Die bei Elektro-Kochplatten milde und gleichmäßige Wärmeübertragung hat außerdem den Vorteil, daß die **Nähr- und Geschmacksstoffe** den Speisen besser erhalten bleiben.



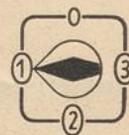
Der Elektroherd wird Ihnen die Arbeit wesentlich erleichtern; wenige Schalterdrehungen genügen, eine Beaufsichtigung ist fast überflüssig und die Wärmeerzeugung erfolgt ohne unangenehme Nebenwirkungen.

## Der BBC - Elektro-Haushalterd

hat 3 Kochplatten sowie eine Brat- und Backröhre. Durchmesser und Stromaufnahmen der Kochplatten:



Bei Schalterstellung: 3



Bei Schalterstellung: 1

kleine	14,5 cm Ø
mittlere	18 cm Ø
große	22 cm Ø

800 Watt
1200 Watt
1800 Watt

etwa 200 Watt
etwa 240 Watt
etwa 300 Watt

Die Kochplatten haben Anschlußstifte und sind herausnehmbar (Abb. 1).

Die Kochplatten werden in der Fabrik so eingesetzt, daß sie einige Millimeter über die Herdplatte ragen, damit die aufgestellten Töpfe die Herdplatte nicht berühren und keine Wärmeübertragung von den Töpfen nach der Herdplatte

Herausnehmen  
bzw. Einsetzen  
der Kochplatten

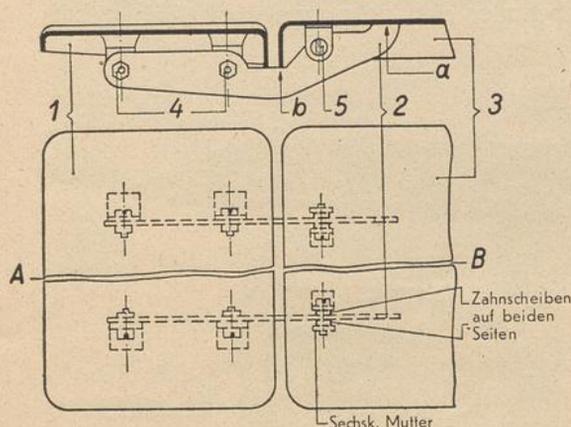


Abb. 1

eintreten kann. Die Höheneinstellung erfolgt mit den in der Mulde angebrachten Stützschauben (Abb. 1). Unter den Kochplatten befindet sich eine emaillierte **Mulde**, die überlaufendes Kochgut auffängt und die gleichzeitig Zuleitungen und Schalter abdeckt. Diese Mulde ist mit dem Herdgestell verschraubt und soll nur von einem Fachmann geöffnet werden.

Die Herdplatte kann durch 2 **Abstellplatten** verbreitert werden. Der Anbau der Abstellplatten geschieht nach Abb. 2.

### Anbringen der Abstellplatten an der Herdplatte



1. Schrauben (4) lockern.

2. Schrauben (5) einsetzen (Schraubenkopf nach innen, Zahnscheiben unterlegen) siehe Zeichnung.

3. Schrauben (5) fest anziehen. Konsolen (2) müssen dabei an Punkt a und b anliegen bzw. ange drückt werden. Das Andrücken ist nötig, weil sonst die Abstellplatten nicht festsitzen.

4. Abstellplatte (1) mit Schrauben (4) in Richtung und Höhe der Herdplatte (3) anschrauben.

Abb. 2

Wie in der Glühlampe elektrische Energie in Licht umgewandelt wird, so wird in der elektrischen Kochplatte Wärme erzeugt. Durch Ab- oder Zuschalten von mehreren Glühlampen kann man bekanntlich die Leuchtwirkung verändern, ebenso wird in den Kochplatten und in der Röhre durch verschiedene Schalterstellung die Stromaufnahme und damit die Wärmeentwicklung erhöht oder vermindert. Die Abstufung ist nun bei den Kochplatten der BBC-Herde so gewählt, daß in der Schaltstufe 1 das Kochen gerade aufrecht erhalten wird, d. h. es wird nur soviel Wärme erzeugt, wie durch die Ausstrahlung des Topfes verloren geht. Auf Schaltstufe 3 ist die höchste Stromaufnahme, somit auch die größte Wärmewirkung vorhanden; verwenden Sie diese Stufe deshalb zum Ankochen und Anbraten. Schaltstufe 2 wird nur bei größeren Mengen von Schmalzgebäck und für Pfannengerichte gebraucht.

### Wirkungsweise des BBC-1 Elektroherdes

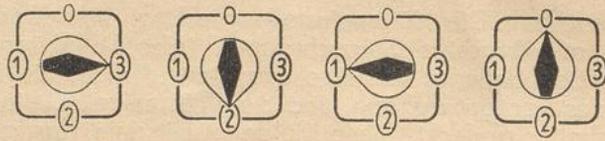


Abb. 3

An kochen braten	Fort braten backen	Fortkochen	Fertigkochen (Ausschalt- stellung)
------------------------	--------------------------	------------	--

Jede Kochstelle ist mit einem Regelschalter verbunden und somit getrennt regelbar. Die zu den einzelnen Kochstellen gehörigen Schalter sind gekennzeichnet (Abb. 4).

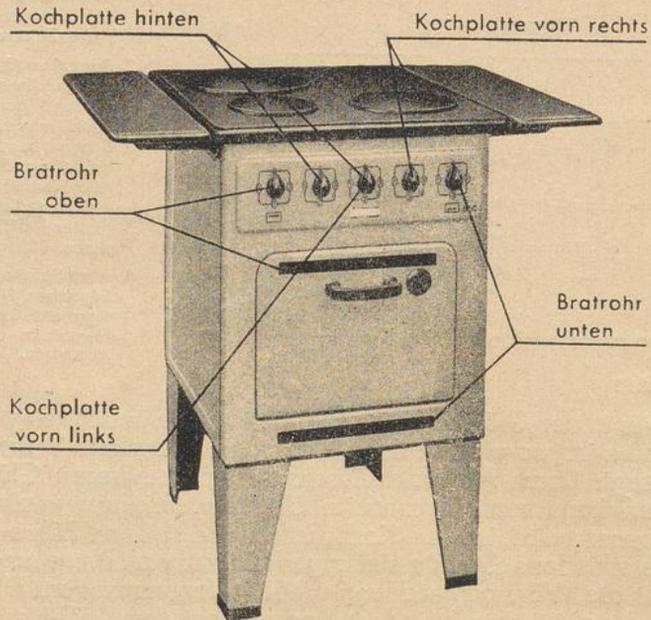


Abb. 4

**Reinigung  
des BBC  
Elektroherdes**

Der BBC-Herd ist leicht sauber zu halten, wenn er von Anfang an richtig behandelt wird. Reinigen Sie ihn jede Woche einmal gründlich. Zu diesem Zwecke klappt man die Herdplatte auf, nimmt die Kochplatten heraus und entfernt mit einem angefeuchteten Lappen (erforderlichenfalles mit Seifenwasser) etwaige Kochgutrückstände aus der emaillierten Mulde.

**Kochgutrückstände auf den Kochplatten** müssen regelmäßig entfernt werden, da sonst der Wärmeübergang auf den Kochtopf nachteilig beeinflusst wird. Überlaufendes Kochgut, **Reinigung der Kochplatten**



Abb. 5

**Achten Sie auf den Zustand der Kochplatten, die erforderliche geringe Pflege lohnt sich!**

das eingetrocknet eine dicke Schicht bildet, verursacht aber nicht nur einen hohen Stromverbrauch, sondern es gefährdet die Oberfläche und besonders die Ränder der Kochplatte. Unter der Schmutzschicht zerfallen die Ränder (siehe Abb. 6)

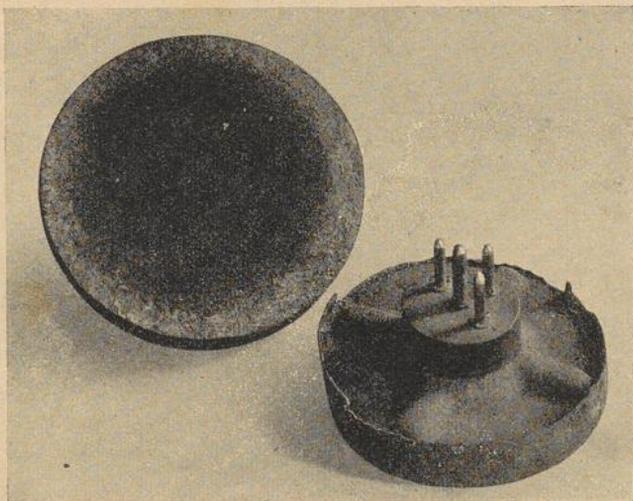


Abb. 6

**Durch Rost unbrauchbar gewordene Kochplatten**

und die Kochplatte wird wertlos. Die Zerstörung der Kochplatten durch Rost wird besonders durch übergelaufenes Salzwasser gefördert. Beachten Sie deshalb genau die Vorschrift

**So reinigt man  
die Mulde**

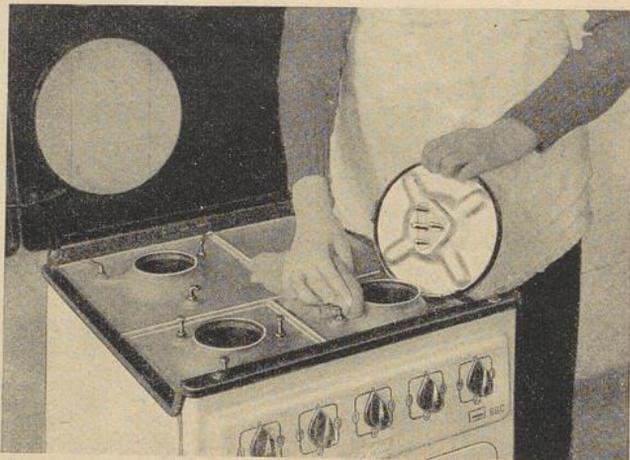


Abb. 7

auf Seite 13 und setzen Sie mit Rücksicht auf die Gefahr des Überkochens die Kartoffeln mit möglichst wenig Wasser auf. Oft überkochendes Kartoffelwasser, welches unvollständig entfernt wird, kann die Kochplatte schon innerhalb eines Jahres unbrauchbar machen. Kochplatten, deren Oberfläche

**Zubehör  
für BBC-  
Elektroherde**

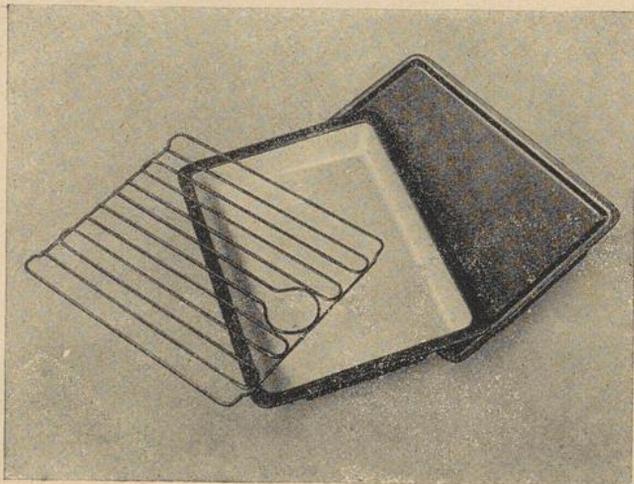
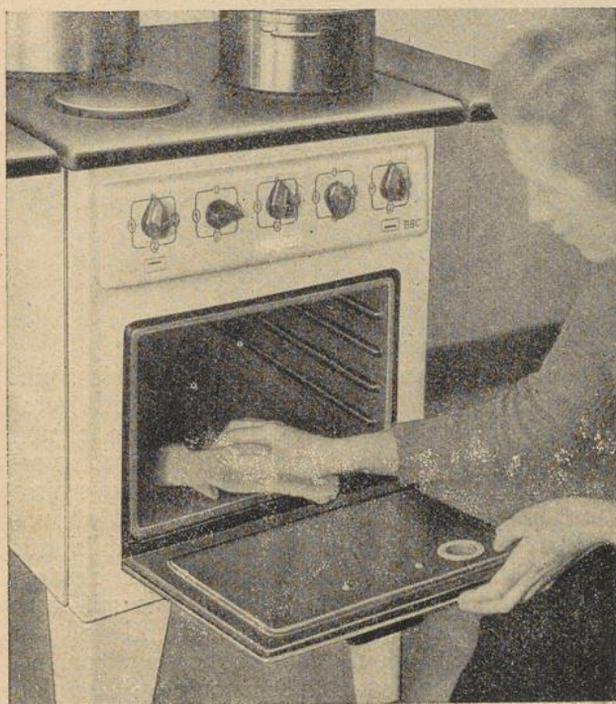


Abb. 8

und Ränder regelmäßig gereinigt werden, sind nach jahrelangem Gebrauch von neuen Platten nicht zu unterscheiden. Bei der Reinigung dürfen die **Kochplatten auf keinen Fall in Wasser gelegt werden**, da die Isolation Wasser aufsaugt und beim Einschalten Kurzschluß verursacht. Damit bei der Reinigung kein Wasser in das Innere der Kochplatte gelangen kann, ist zu empfehlen, sie **im Herd** mit einem feuchten Lappen abzureiben (Abb. 5) und dann kurzzeitig (etwa  $\frac{1}{2}$  Minute) einzuschalten, damit der Gußkörper trocknet. Zu empfehlen ist ferner, die Kochplatten, und zwar Oberfläche und Rand, nach der Reinigung mit einem ölgetränkten Lappen oder mit Graphit abzureiben.

Die Backröhre wird mit einem angefeuchteten Lappen ausgewischt (Abb. 9), nachdem etwa festgebrannte Rückstände mit einem Holz (keine Metallgegenstände verwenden) entfernt sind. Weder die schwarzemaillierte Herdplatte noch die Mulde dürfen mit Schmirgel oder dergleichen behandelt werden. Man reinige sie, ebenso wie die übrigen Emaille-



So reinigt man  
die Backröhre

Abb. 9

teile, mit einem Seifenlappen und etwas warmen Wasser. Es ist darauf zu achten, daß kein Zitronensaft auf die schwarzemailierte Herdplatte kommt, er hinterläßt Flecken. Jedem BBC-Haushalterd wird ein **Kuchenblech** und ein **Backrost** beigegeben. Außerdem kann eine weiß emailierte **Grillpfanne** bezogen werden (Abb. 8). Der Backrost ist auch als Grillrost verwendbar.

### **Richtige Kochgeschirre.**

Die Wärme wird bei der elektrischen Kochplatte nicht wie bei der offenen Flamme punktförmig, sondern gleichmäßig auf die ganze Plattenoberfläche übertragen. Der Boden des Kochtopfes muß deshalb so beschaffen sein, daß die ganze Bodenfläche mit der Kochplatte in Berührung kommt. Dies ist am besten bei **Elektro-Spezialgeschirr** der Fall.

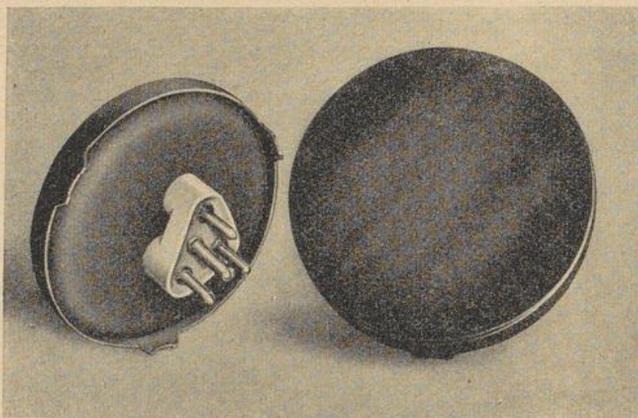
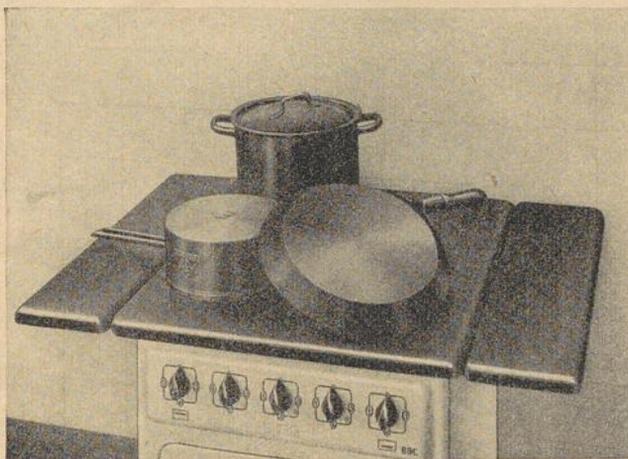


Abb. 10

Die **BBC-Kochplatte** hat den Vorteil, daß sie nicht nur für Spezialgeschirr geeignet ist, sondern es kann auch **gutes Normalgeschirr**, d. h. stabiles, starkwandiges (am besten Stahl-) Geschirr, mit ebenen, nicht emailierten Böden verwendet werden. Dünne, minderwertige Aluminiumgeschirre oder Blechgeschirre mit emailierten Böden scheiden unbedingt aus. **Trotzdem ist immer, und zwar hauptsächlich aus kochtechnischen Gründen die Verwendung** von Elektro-Spezialgeschirr zu empfehlen, denn Normaltöpfe mit stark durchgewölbten oder nachträglich verzogenen und welligen Böden verursachen nicht allein einen höheren Stromverbrauch, sie sind auch ungeeignet zum Dünsten oder Dämpfen

mit geringem Fettzusatz. Die Beeinträchtigung der Güte des Kochgutes durch ungeeignete Töpfe ist heute allgemein anerkannt und selbst für flammenbeheizte Herde werden gute Geschirre empfohlen. Zu berücksichtigen ist ferner, daß der niedrigste Stromverbrauch bei Elektro-Spezialgeschirr (besonders günstig ist das Spezial-Aluminiumgeschirr) vorhanden ist. Die einmaligen höheren Anschaffungskosten für



So ist der Boden bei Elektro-Spezialgeschirr beschaffen

Abb. 11

Spezialgeschirre werden somit bald durch die Stromersparnisse aufgewogen.

Wenn man sich für Elektro-Spezialgeschirre entscheidet, empfehlen wir Spezial-Aluminiumgeschirr, Spezial-Stahlgeschirr oder solches aus Gußeisen mit besonders dicken, abgeschliffenen Böden und gutschließenden Deckeln (Abb. 11). Unter keinen Umständen ist dieses Elektro-Spezialgeschirr zum Kochen auf einer offenen Flamme zu benutzen, weil sich hierbei der Boden verzieht. Der Topf soll auf keinen Fall kleiner sein als die Kochplatte, so daß er die Platte vollständig bedeckt und keine Wärme verlorenght (Abb. 12).

Richtige Kochgeschirre

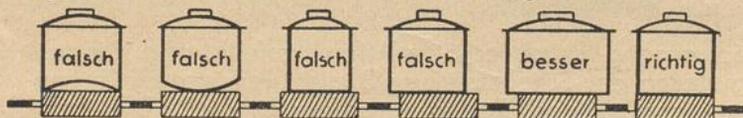


Abb. 12

Bei Normalgeschirr, bei dem die Kante stark abgerundet ist, sollen die Töpfe etwa 2 cm größer sein als die Kochplatten (Abb. 13).

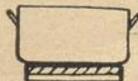


Abb. 13

## Das Arbeiten auf den Kochplatten.

Zum Ankochen ist immer die höchste Schalterstellung (Stufe 3) zu benutzen. Je nach Art und Menge des Kochgutes ist schon vor oder nach Einleitung des eigentlichen Kochprozesses auf Stufe 1 oder 0 zu schalten, da sich der



Abb. 14

Kochvorgang durch erhöhte Wärmezufuhr, also längere Benutzung der Schalterstellung 3, nicht verkürzen läßt, sondern nur nutzlos Kochgut verdampft wird. Dampfentwicklung ist immer auf falsche Schalterstellung zurückzuführen und unbedingt zu vermeiden, weil hierdurch unnütz Strom verbraucht wird.

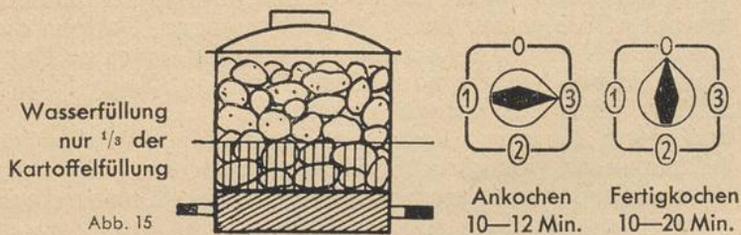
Beim Kochen ist möglichst wenig Wasser zuzusetzen; das Gemüse wird durch übermäßig viel Wasser stark ausgelaugt und verliert dadurch an Nährwert. In vielen Fällen wird doch der Wasserzusatz oder ein Teil davon mit den gelösten Nährsalzen weggeschüttet.

Bei mehreren Gerichten nehmen Sie das Ankochen **Turmkochen** zweckmäßig nacheinander auf einer Platte vor und setzen zum Garkochen die Töpfe übereinander (Turmkochen, Abb. 14). Haben Sie keine aufeinanderpassende Töpfe, dann verwenden Sie sogenannte Zwischenringe oder Zwischendeckel, auf die jede beliebige Topfgröße aufgesetzt werden kann (Abb. 14).

Um die in den Kochplatten gespeicherte Wärme auszunutzen, stellt man auf sie nach dem Kochen Töpfe mit Spülwasser. Das Wasser erwärmt sich dann noch bis zu einem gewissen Grad ohne Stromzufuhr. Auch während des Kochens können Sie, soweit Platz vorhanden ist, auf den einzelnen Töpfen noch je einen Topf mit Spülwasser aufsetzen.

### 1. Beispiel: Bis 3 Pfund Kartoffeln, geschält.

Nach dem Einfüllen der Kartoffeln bis auf  $\frac{1}{3}$  der Kartoffeln Salzwasser gießen, dann etwa 10-12 Minuten Schalterstellung 3 (Abb. 15). Bei erreichter Siedetemperatur abschalten auf 0. Schalkartoffeln sowie neue Kartoffeln und größere Mengen gart man mit Schalterstellung 1. Bei kleinen Mengen Kartoffeln ist nur so viel Wasser aufzufüllen, daß der Boden gut bedeckt ist.



Obst, Reis und alle leicht garenden Speisen müssen, sobald die Kochtemperatur erreicht ist, sofort auf 0 geschaltet werden, damit die in der Kochplatte und dem Kochgut gespeicherte Wärme (etwa 20 Minuten) richtig ausgenutzt wird. Die gespeicherte Wärme genügt, um den Garzustand zu erreichen.

## 2. Beispiel: 2 Liter Fleischbrühe.

**Kochen von Fleischbrühe** 1 Pfund Fleisch, 2 Liter Wasserzusatz (übrige Zutaten nach Gewohnheit).

Schaltzeiten: Schalterstellung 3 bis zum Kochen  
" 1 etwa 50—60 Minuten  
" 0 etwa 20 Minuten

**Achtung!** Setzen Sie nicht mehr Wasser zu, als Sie Suppe zu erhalten wünschen, weil bei richtiger Schalterstellung wenig Wasser verdampft.

## 3. Beispiel: Milch.

**Kochen von Milch** Schaltzeiten: Schalterstellung 3 bis die Milch eine Haut zieht, dann bei Schalterstellung 0 zum Kochen kommen lassen. Der Topf ist vor dem Einfüllen der Milch kalt auszuspülen.

## 4. Beispiel: Richtlinie für Knödelkochen.

(Leberknödel, Kartoffelklöße, Semmelklöße usw.)

**Richtlinie für Knödelkochen** Zum Knödelkochen kann man auf dem Elektroherd auch einen hohen Topf verwenden, die Knödel werden genau so gut wie im flachen Topf. Durchschnittlich schaltet man bei Knödeln folgendermaßen:

Auf Schalterstellung 3 bis das Wasser tüchtig sprudelt. Knödel einlegen.  
" 3 stehen lassen, bis das Wasser wieder wallt,  
dann zurückschalten auf 1 und etwa 20 Minuten langsam kochen lassen.

## Dünsten auf den Kochplatten.

Das Dämpfen oder Dünsten zieht man im allgemeinen dem Garkochen mit Wasser vor, weil das Kochgut nahrhafter und bekömmlicher wird. Die wichtigsten Nährstoffe bleiben hierbei den Speisen erhalten, während sie beim Kochen durch den Wasserzusatz ausgelaugt und in vielen Fällen dann weggeschüttet werden. Man soll deshalb zum Dämpfen oder Dünsten nur wenig Wasser zugeben. Da man die Speisen während des Kochens nicht umrührt, ist es zu empfehlen, die Gewürze nach dem Waschen gleich in der Schüssel unter das Kochgut zu mischen.

Bedingung für das Dünsten ist gleichmäßige und milde Wärmezufuhr, was gerade bei der elektrischen Küche ohne besondere Beobachtung restlos möglich ist. Besonders geeignet sind:

Grüne Erbsen,	Wirsing,	Spargel,
Bohnen,	Rosenkohl,	Rot- und Weißkraut,
Karotten,	Blumenkohl,	Äpfel.

Am zweckmäßigsten verfahren Sie folgendermaßen:  
Auf Schalterstufe 3 wird das zerkleinerte Gemüse mit einem

geringen Fettzusatz und wenig Wasser angedünstet, dann auf Schaltung 1 oder 0 (je nach Gemüsesorte) fertig gedünstet.

Vermeiden Sie möglichst das Öffnen des Deckels, weil durch den entweichenden Dampf dem Gemüse zuviel Feuchtigkeit entzogen wird. Achten Sie beim Dünsten besonders darauf, daß die Topfdeckel gut schließen.

### **5. Beispiel: Grüne Bohnen, Rotkraut, Karotten usw.**

**Schaltzeiten:** Das Gemüse mit Fett und den Zutaten bei Schalterstellung 3 zum Kochen bringen. Sobald es stark siedet, zurückschalten auf 1 oder 0 fertig dünsten.

**Hülsenfrüchte** (Linsen, Erbsen, Bohnen) werden am besten wie folgt zubereitet:

**Schaltzeiten:** Bei Schalterstellung 3 im Topf Fett heiß werden lassen. Die Hülsenfrüchte, die erforderlichen Falles vorher eingeweicht werden, dazugeben und etwa 5 Minuten nur in Fett andünsten. Dann **heißes Wasser** (das Einweichwasser oder Brühe) auffüllen und die Zutaten, Grünzeug, Fleisch, Speck, Gewürz je nach Gewohnheit dazugeben. Sobald die Hülsenfrüchte kochen, auf 1 zurückschalten und fertig dünsten.

**Reis** wie vorher, man füllt kaltes Wasser oder Milch nach dem Andünsten darauf, nur schaltet man, sobald der Reis kocht, von 3 auf 0.

**Obst** kann man mit Zitronensaft oder sehr wenig Wasser und Zucker dünsten, wenn man es als Kuchenbelag ohne Tunke benötigt. Auf 3 schalten, sobald es kocht auf 0 zurückgehen. Es gart so fertig und brennt nicht an.

### **Braten in der Pfanne.**

Verwenden Sie möglichst auch bei der Zubereitung von Pfannengerichten nur Elektro-Spezialgeschirr, bei dem der Boden der Pfanne vollkommen eben ist und dem Durchmesser der Kochplatte entspricht (Abb. 12 u. 13). Fettzusatz ist bei Fleischgerichten nicht unbedingt erforderlich, weil der eigene Fettgehalt des Fleisches bei der elektrischen Küche genügt, um ein Anbrennen zu vermeiden. Legen Sie jedoch Wert auf ein gleichmäßig gebräuntes Fleischstück, so ist ein geringer Fett- oder Butterzusatz notwendig. Erhitzen Sie die Pfanne (erforderlichen Falles mit geringem Fettzusatz) auf Schalterstellung 3, dann legen Sie das Bratgut ein, schalten nach dem Anbraten und Umwenden auf Stufe 0 und braten fertig. Bei mehreren Pfannen Bratgut von Schalterstellung 3 auf 2 zurückgehen, die letzte Pfanne bei Stellung 0 fertig braten.

## 6. Beispiel: Schnitzel, Bratwurst, Leber, Fischfilet usw.

**Braten** Pfanne mit Fett etwa 6—8 Minuten anheizen, dann Bratgut einlegen, anbraten, umwenden, ausschalten und ohne Strom braten.

### Kartoffelpuffer oder Reibekuchen.

**Pfannensachen** Genau wie vorher angegeben, nur nach dem Umwenden statt auf 0 auf 2 schalten und dabei weiterbraten. Letzte Pfanne bei Schalterstellung 0 braten.

Große Mengen Reibeteig, die auf Oberpfälzer Art in eins gebacken werden sollen, bereitet man am besten im Bräter im Backrohr, und zwar wird der Reibekuchen am besten, wenn man ihn tief in den heißen Ofen stellt und etwa 40 Minuten bei Schalterstellung 3 bäckt.



Abb. 16

### Einbrennen oder Mehlschwitzen zu Tunken, Suppen u. dergl.

Fett in Pfanne oder Topf geben, bei Schalterstellung 3 heiß werden lassen, Mehl dazu geben, auf 0 schalten, dann wird das Mehl ohne zu rühren gleichmäßig braun. Hat es die Farbe die man wünscht,

Wasser oder Brühe je nach Art auffüllen. Bei großen Mengen, wenn nötig, noch einige Minuten auf 3 schalten bis es kocht, dann abschalten.

### **Braten und Schmoren im Topf.**

Verfahren Sie hierbei ganz nach gewohnter Weise, aber setzen Sie auch weniger Fett zu und arbeiten Sie wie bei Pfannengerichten. Zu empfehlen ist ein gußeiserner Bräter oder ein Silitstahlkochgeschirr.

Wünschen Sie reichlich Tunke, so gießen Sie etwas Wasser oder Fleischbrühe nach.

### **Das Arbeiten in der Brat- und Backröhre.**

Zu den folgenden Beispielen für das Kochen, Braten, Backen und Sterilisieren in der Röhre sind Schaltzeiten angegeben, die jedoch länger oder kürzer sein können, weil die Stromaufnahme der einzelnen Herde etwas verschieden ist, die Netzspannung höher oder niedriger liegt und schließlich auch das Fleisch oder die Mehlsorte verschiedene Garzeiten und damit auch verschiedene Einschaltzeiten bedingt.

Vor der ersten Benutzung schalte man die Backröhre etwa ½ Stunde mit angelegter Tür voll ein. **Inbetriebnahme**

Das Kochen in der Röhre entspricht dem Kochen in der sogenannten Kochkiste. Auch hierbei können Sie das Ankochen auf der Platte beschleunigen und die Speisen in der schwachbeheizten Röhre gar werden lassen. **Kochen in der Röhre**

Für das Kochen in der Röhre können Sie jedes gewöhnliche Kochgeschirr verwenden, am besten eignen sich dünnwandige Aluminiumtöpfe mit gutschließendem Deckel. Die Speisen werden kalt in die nicht vorgeheizte Röhre gestellt und mit Unterhitze Stufe 3, Oberhitze Stufe 2 etwa 25—35 Minuten, je nach Menge, angekocht. Kocht das Gut, so schalten Sie die Unterhitze auf Stufe 1, Oberhitze auf Stufe 0 und lassen die Speisen gar werden.

Zum Kochen in der Röhre eignen sich besonders gut Eintopfgerichte, Sauerkraut oder Hülsenfrüchte mit Fleischeinlagen. Besonders berufstätigen Frauen empfehlen wir das Kochen in der Röhre, weil der Kochvorgang keinerlei Wartung erfordert.

Kleinere Braten bereiten Sie zweckmäßigerweise auf der Kochplatte. Im übrigen soll jedoch das Braten vorwiegend in der Röhre vorgenommen werden, denn durch die allseitige milde Wärmeeinwirkung in dem geschlossenen, **Braten in der Röhre**

dichten Bratrohr, erzielen Sie ein gleichmäßiges Bräunen und einen besonders saftigen und schmackhaften Braten. Die gute Wärmeisolierung und die wahlweise Beheizung durch Ober- oder Unterhitze machen Ihnen das Arbeiten mit

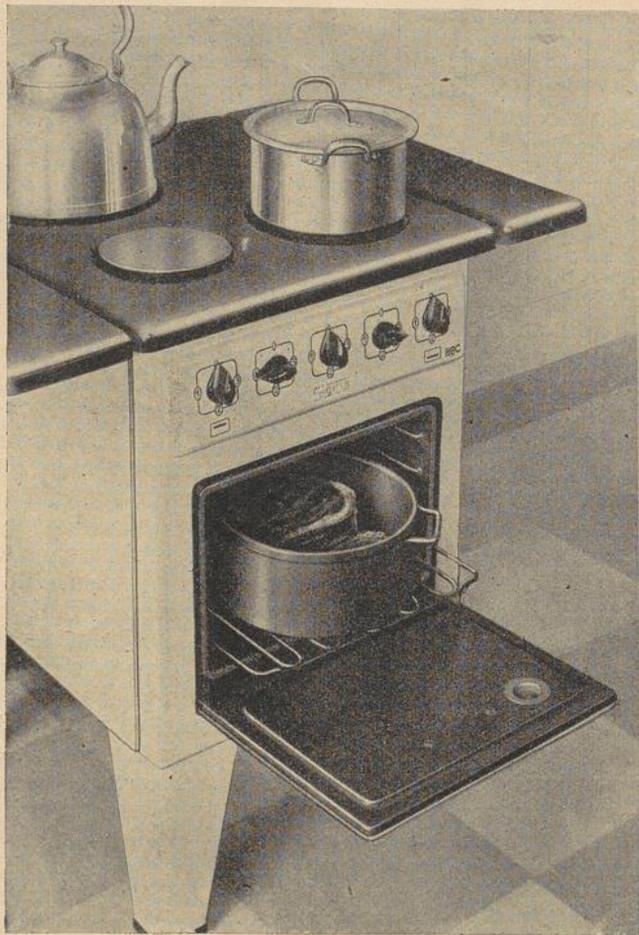


Abb. 17

der Röhre äußerst einfach. Fett brauchen Sie nur sehr wenig oder gar nicht zuzusetzen. Während des Bratens soll die Röhre möglichst nicht geöffnet werden. Zu übergießen brauchen Sie den Braten in der elektrischen Röhre nicht, auch nicht zu wenden.

Die Fleischstücke werden abgetrocknet, nach Geschmack gewürzt und in eine Pfanne oder Bräter gelegt. Den Bräter stellen Sie auf den Backrost in die Röhre möglichst tief ein (Abb. 17). Magere Braten belegen Sie an Stelle des Spickens besser mit dünnen Speckscheiben. Wird viel Tunke

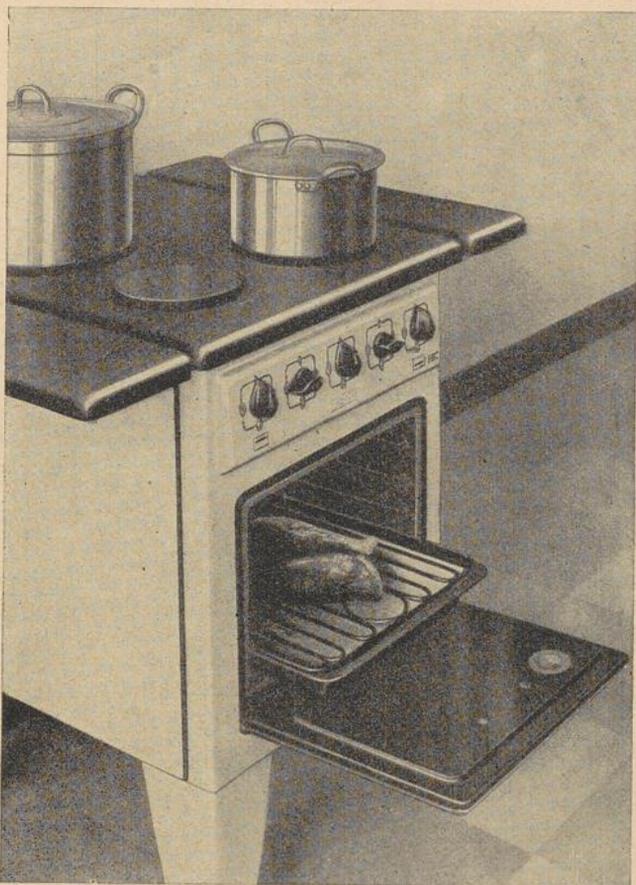


Abb. 18

gewünscht, so gießen Sie, nachdem das Fleisch angebräunt ist, etwas Wasser nach und machen die Tunke fertig. Soll der Braten kräftig bräunen, so bestreichen Sie ihn nachträglich mit Butter oder kaltem Salzwasser und schalten die Oberhitze nochmals kurze Zeit voll ein (Stufe 3).

## 7. Beispiel: Ente von etwa 4½ Pfund.

**Braten auf dem Rost** Schieben Sie die Ente mit dem Rücken nach oben auf dem Bratrost in die kalte Röhre ein.

Schaltzeiten:	Oberhitze	Unterhitze
etwa 60 Minuten	3	3
dann wenden und etwa 50—60 Minuten	3	1

Für größeres Geflügel, etwa 10 Pfund, ist die Bratzeit etwa 2¼ bis 2½ Stunden.

### Hähnchen.

Genau wie vorher, nur folgendermaßen schalten:

Schaltzeiten:	Oberhitze	Unterhitze
etwa 30 Minuten	3	3
dann wenden und etwa 25 Minuten	3	3

### Backen in der Röhre.

Vermeiden Sie auch beim Backen möglichst das Öffnen der Tür, weil hierbei unnütz Wärme verloren geht und das Backen nachteilig beeinflusst wird.

Sie können die Backröhre für Hefegebäck auch als Gärschrank benutzen. Hierbei schieben Sie den Teig ein, heizen mit Unter- und Oberhitze 5 Minuten, schalten aus und schalten später zum Backen auf volle Leistung, wenn der Kuchen „gegangen“ ist. Jeder Hefeteig muß vor dem Backen in der Röhre vollkommen „gegangen“ sein, da die Anheizzeit der Röhre für das „Gehen“ zu kurz ist. Zum Backen werden hohe Kuchen tief in die Röhre gestellt (Abb. 19). Obstkuchen, Plattenkuchen, Plätzchen usw. schieben Sie aber in die Mitte ein.

Bei Obstkuchen muß, wenn sich der Kuchen die Hälfte der Backzeit in der Röhre befindet, der Wrasenschieber geöffnet werden (einige Minuten), damit der Dampf entweichen kann. Für flache Hefekuchen und Backpulverteig braucht die Röhre nicht vorgeheizt zu werden. Schieben Sie dieses Gebäck in den kalten Ofen ein und beginnen das Backen mit Schalterstellung 3 oder 2, je nach Art des Gebäcks.

Stark fetthaltiges oder empfindliches Backgut (Windbeutel, Blätterteig usw.) wird besser, wenn der Backofen etwa 10 Minuten vorgeheizt wird. Im allgemeinen soll der Teig gut verarbeitet werden, Rührteige sehr gut rühren, Knetteige reichlich durchkneten. Den Teig etwas fester zubereiten wie früher; flüssige Teigarten müssen bei gelinder Hitze langsam ausgebacken werden.

In den folgenden Seiten geben wir Ihnen die Rezepte und Schaltzeiten für verschiedene Gebäckarten. Es lassen sich nur ungefähre Schaltzeiten angeben, da die Kuchenformen verschieden sind und die Beschaffenheit sowie Backfähigkeit von Mehl usw. die Backzeiten beeinflussen.

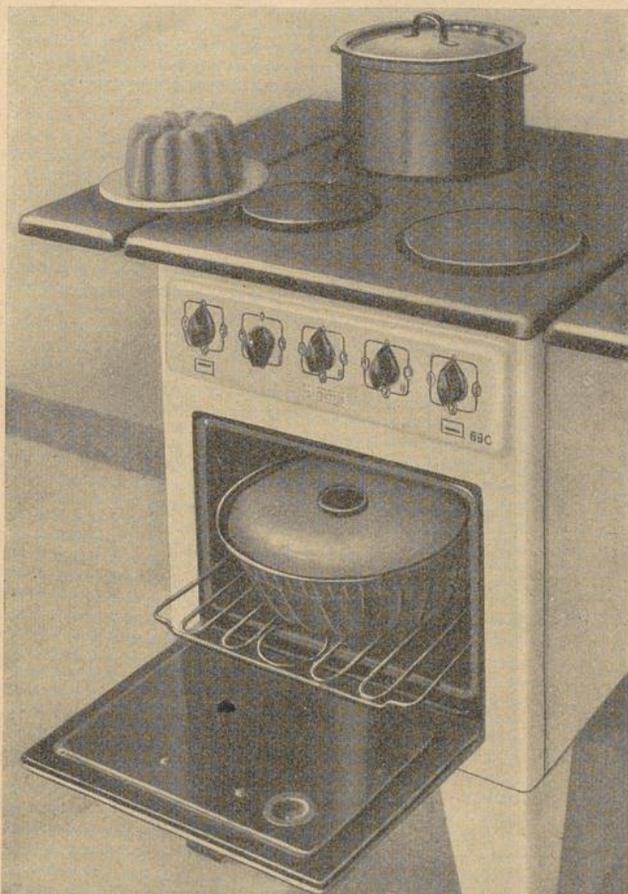


Abb. 19

### 8. Beispiel: Quarkstollen.

Zutaten: 50 g Butter, 100 g Zucker, 250 g Quark (Topfen, weißer Käse), 250 g Mehl, 1 Backpulver,  $\frac{1}{2}$  Zitrone, Saft und Schale, Vanille. **Quarkstollen**

Der Quark (Topfen) muß gut trocken sein; sollte er viel Feuchtigkeit enthalten, dann ist er in einem Tuch oder Beutel gut auszudrücken.

Zubereitung: Butter, Quark und die übrigen Zutaten fein verrühren, dann eine Stolle daraus formen, auf gefettetes Blech legen und tief einschieben. Teig kann auch durch 1 Ei, Mandeln oder dgl. verbessert werden.

Schaltzeiten:	Oberhitze	Unterhitze
etwa 20 Minuten	3	3
etwa 15—20 Minuten	2	2
etwa 15—20 Minuten	0	0

Im offenen Backofen auskühlen lassen.

### 9. Beispiel: Plattenkuchen.

**Plattenkuchen** Zutaten:  $\frac{3}{4}$  Pfund Mehl, 15—20 g Hefe, 75 g Butter (Margarine, Fett),  $\frac{1}{8}$  Liter Milch, 50 g Zucker, 1 Prise Salz, 1 Ei.

Zubereitung: Hefestück gehen lassen, dann die übrigen Zutaten dazu, den Teig auf das gefettete Blech geben und den Belag darauf. Blech in die Mitte des Ofens einschieben und im Ofen gehen lassen. Hierfür schaltet man Backofen Ober- und Unterhitze etwa 5 Minuten auf 3, dann ausschalten. In dieser überschlagenen Temperatur läßt man den Kuchen gehen, bis er die richtige Höhe erreicht hat.

Schaltzeiten:	Oberhitze	Unterhitze
etwa 25—30 Minuten	3	3
etwa 15—20 Minuten	0	0

Bei dicken Plattenkuchen (Streusel, Obst usw.) ist die Schaltzeit (3) etwas zu verlängern.  
Bei Obstkuchen nach der Hälfte der Backzeit den Wrasenschieber öffnen.

### 10. Beispiel: Napfkuchen.

**Napfkuchen** Zutaten: 1 Pfund Mehl, 25—30 g Hefe, 80 g Zucker, 1 Ei, 100 g Fett (Schmalz, Butter oder 2 Eßlöffel Salatöl)  $\frac{1}{8}$ — $\frac{1}{4}$  Liter Milch, vielleicht auch je 50 g Rosinen, Korinthen, Mandeln und Zitronat.

Zubereitung: Hefeteig zubereiten, in der gefetteten Form tief in den Ofen (erste Schiene) einstellen. Gehen lassen, wie vorher beschrieben, bis die Form ganz gefüllt ist. Dann schalten wie folgt:

Schaltzeiten:	Oberhitze	Unterhitze
etwa 40 Minuten	2	3
etwa 15—20 Minuten	0	0

### 11. Beispiel: Friedrichsdorfer Zwieback.

**Friedrichsdorfer Zwieback** Zutaten: 1 Pfund Mehl, 15—20 g Hefe,  $\frac{1}{4}$  Liter Milch, 80 g Butter, 50 g Zucker, 20 g Puderzucker, etwas Vanillezucker, 1 Ei, 1 Prise Natron.

Zubereitung: Hefeteig zubereiten, lange Walzen formen, mit Ei bestreichen, auf das gefettete Blech legen, tief einschieben (erste Schiene) und gehen lassen.

Mit folgenden Schaltzeiten abbacken:

	Oberhitze	Unterhitze
25—30 Minuten	3	3
10—15 Minuten	0	0

Nach dem Auskühlen in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden, auf das Blech legen, im heißen Ofen etwa 15 Minuten rösten. (Blech Mitte einschieben.)

### 12. Beispiel: Rohrnudeln.

Zutaten: 2 Pfund Mehl, 100 g Fett, 2 Eier, 40 g Hefe, 100 g **Rohrnudeln**  
Zucker,  $\frac{1}{4}$  Liter Milch, etwas Salz, Geschmack nach Belieben.

Zubereitung: Einen Hefeteig herrichten, daraus kleine runde Bällchen formen, in gut gefetteten Bräter (Bratpfanne für das Backrohr) oder Fettpfanne der Grillpfanne nebeneinanderlegen. Oben mit Ei bestreichen, damit sie glänzend werden.

Schaltzeiten: 

	Oberhitze	Unterhitze
30 Minuten	3	3
10—20 Minuten	0	0

Im Rohr gehen lassen, wie bei Hefeteigen beschrieben. Bräter tief (erste Schiene) einstellen, Fettpfanne in die Mitte.

### 13. Beispiel: Dampfnudeln.

Hefeteig wie vorher herrichten, kleine Bällchen formen, gehen lassen. **Dampfnudeln**  
Einen flachen Topf mit gut schließendem Deckel mit Milch (etwa 1 cm hoch), etwas Butter und Zucker oder mit Wasser, Butter und Salz auf die Platte stellen.

Auf 3 schalten und Flüssigkeit lauwarm werden lassen. Die Dampfnudeln einlegen und schnell zudecken. Sofort auf Schalterstellung 1 zurückgehen und 20 Minuten garen lassen. Nötigenfalls nach 5 Minuten Nachhitze auf Schaltung 0. Beim Deckelabnehmen darauf achten, daß kein Tropfen auf die Nudeln fällt, schnell abnehmen.

Große Mengen kann man in der Backröhre zubereiten. Die Flüssigkeit in der Pfanne (Bräter) in der Backröhre heiß werden lassen und die Nudeln hineinlegen. Dann nur Unterhitze etwa 45—50 Minuten auf 3 schalten. Wenn nötig noch etwa 10 Minuten auf 0 in der Röhre lassen.

### 14. Beispiel: Apfelstrudel.

Zutaten: 1 Pfund Mehl, 1 Ei, Salz, 1 Eßlöffel Fett oder Öl, lau- **Apfelstrudel**  
warmes Wasser.  
2 Pfund Äpfel, Zucker, Sauermilch, } zum Einrollen  
 $\frac{1}{2}$  Liter Milch.

Zubereitung: Von den zuerst angeführten Zutaten einen Teig machen, zugedeckt im warmen Raum etwa  $\frac{1}{2}$  Stunde stehen lassen. Teig auf eine Serviette legen, in der Mitte beschweren und ganz dünn nach allen Seiten ausziehen, je dünner ausgezogen, desto besser. Dann mit Sauermilch bestreichen, Äpfel und Zucker darauf streuen und einrollen. In den Bräter oder Fettpfanne (vorher gut fetten) legen und tief (erste Schiene) in den Ofen einstellen. Entweder mit Butter überpinseln oder mit kochender Milch übergießen.

Hat man kochende Milch über den Strudel gegossen, dann Ofen 10 Minuten vorheizen, damit die Milch gleich weiterkocht.

Schaltzeiten: 

	Oberhitze	Unterhitze
40—50 Minuten	3	3
10—15 Minuten	0	0

## Sterilisieren.

**Sterilisieren** (einkochen) heißt:

1. keimfrei machen. Dies geschieht dadurch, daß das Obst oder Gemüse auf etwa  $90^{\circ}$  erhitzt wird. Bei dieser Temperatur werden die Bakterien (die für das Auge unsichtbaren Kleinlebewesen) getötet.
2. keimfrei erhalten: d.h. bei dem keimfrei gemachten Einkochgut durch einen vollkommenen Abschluß der Behälter verhindern, daß neue Bakterien hinzukommen.

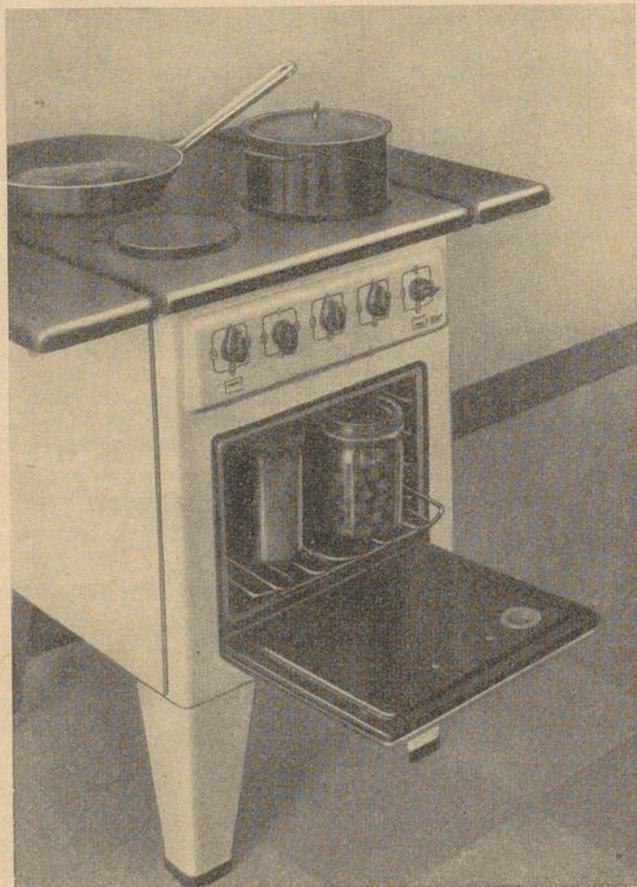


Abb. 20

Wenn beim Sterilisieren Mißerfolge vermieden werden sollen, so ist größte Sorgfalt darauf zu verwenden, daß das Einmachgut keimfrei erhalten wird. Man achte deshalb sehr darauf, daß Gläser- und Deckelränder keine schadhafte Stellen haben. Die Gummiringe müssen glatt und geschmeidig sein, sie dürfen keine Risse zeigen oder brechen, wenn sie stark abgebogen oder gezogen werden. Ringe und Gläser werden vor dem Einkochen in einer Sodalösung gereinigt, mit Wasser nachgespült. Man läßt die Ringe bis zum Gebrauch im Wasser, während man die Gläser auf ein sauberes Tuch umstülpt, so daß die darin noch vorhandene Feuchtigkeit auslaufen kann.

Durch jede Beschädigung am Glas- und Deckelrand, am Gummi oder auch durch dem Auge nicht sichtbare Fremdkörper zwischen Gummi und Deckel oder Gummi und Glas wird sich das Glas früher oder später öffnen.

Zu verwenden ist nur gesundes und ausgereiftes Obst oder Gemüse. Frisches, ausgereiftes Obst ist auch nach dem Einkochen aromatischer als unreifes Obst.

Werden die folgenden Anleitungen und Schaltzeiten genau beachtet, so sind Mißerfolge so gut wie ausgeschlossen.

### 15. Beispiel: Sterilisieren in der Röhre.

Die Gläser werden vorbereitet wie üblich. Außen, besonders der Boden unten gut abgetrocknet. Flüssigkeit nur bis zwei Finger breit unter dem Rand einfüllen. Werden die Früchte im eigenen Saft mit Zucker eingedunstet, Zucker erst vollständig zergehen lassen, ehe man die Gläser einstellt. Gummiringe feucht auflegen. Mit Klammern versehen. Dann Gläser tief auf dem Backgitter einstellen. Breiiges Einmachgut, z. B. Apfelmus, Tomatenmark oder dgl. in die Grillpfanne stellen, in der etwa 1 cm hoch Wasser ist, nicht auf das Backgitter. Die Gläser dürfen sich nicht berühren (Abb. 20). **Sterilisieren in der Röhre**

Man schaltet Unterhitze 3, Oberhitze 0 bis in dem Glas Luftblasen aufsteigen, also bis die Gläser gut perlen. Dies wird etwa 40—50 Minuten bei vier 1-Liter-Gläsern dauern. Eine genaue Zeit bis zum Perlen läßt sich nicht angeben, da Stärke der Gläser und die Art des Einfüllens verschieden ist. Perlt das Glas richtig, dann schaltet man bei Obst sofort auf 0. Röhre nicht mehr öffnen. Man läßt die Gläser noch 30 Minuten in der geschlossenen Röhre stehen.

Gemüse, Fleisch usw. braucht länger. Man schaltet, wenn im Glas Perlen aufsteigen, zurück auf 1, läßt Stufe 1 die Hälfte der vorgeschriebenen Zeit, während man die zweite Hälfte der Zeit mit 0 arbeitet. Während dieser Zeit Röhre nicht mehr öffnen.

Beispiel: Gemüse braucht etwa 1 Stunde. Man schaltet also bei 1-Liter-Gläsern:

	Oberhitze	Unterhitze
etwa 40—45 Minuten bis im Glas Perlen aufsteigen	0	3
dann etwa 30 Minuten	0	1
dann etwa 30 Minuten	0	0

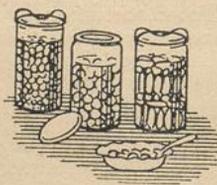
Bis im Glas Perlen aufsteigen kann man ruhig öffnen, nur Tür vorsichtig schließen, damit die Gläser keinen Luftzug bekommen.

### 16. Beispiel: Sterilisieren auf der Platte.

**Sterilisieren auf der Platte** Bei einzelnen Gläsern oder zu hohen Gläsern, die man nicht in die Röhre stellen kann, kann ohne weiteres auf der Kochplatte sterilisiert werden. Die Vorbereitung der Gläser geschieht wie üblich (Gummiringe und Deckel feucht lassen). Metallklammer straff über den Deckel spannen.

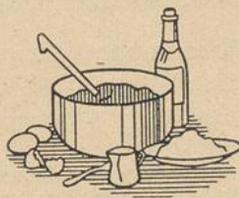
Die Gläser sind in einen Topf zu stellen, dessen Höhe mit der Höhe der Gläser ungefähr gleich ist. Den Topf füllt man etwa bis zur Hälfte mit Wasser und stülpt einen zweiten Topf als Deckel darüber. **Nun beginnt das Sterilisieren.** Man schaltet auf Stufe 3 bis zum kochen des Wassers, d. h. wenn Perlen im Glas hochsteigen, kann man schon auf 0 schalten. Das stromlose Kochen (etwa 20 Minuten) wird voll ausgenutzt. Das Sterilisiergut bleibt bis zum vollständigen Erkalten auf der Platte stehen.

Bei Sterilisiergut, das eine längere Garzeit erfordert, wie z. B. Gemüse und Fleisch, muß man von Stufe 3 auf Stufe 1 umschalten und die vorgeschriebene Zeit (abzgl. der 20 Minuten stromlosen kochens) einhalten.



Anhang

Eine Auslese  
**bewährter Rezepte**  
für den  
**BBC**  
**Elektro-Haushalterd**



## Suppen:

### Hasenkleinsuppe.

**Hasenklein-  
suppe** Zutaten: Hasen- oder Kaninchenklein (Kopf, Lunge, Leber, dünne Flanken), 2 Eßlöffel Fett, Salz, 1 Zwiebel, 1 Lorbeerblatt, Pfefferkörner, 2 Nelken, 1 Stück Sellerie, 1 Mohrrübe, 1 Teelöffel Zucker, 2—4 Eßlöffel Mehl, nach Belieben 1 Glas Rotwein. Semmelwürfel oder Semmelklößchen als Einlage.

Zubereitung: Das Fett auf Stufe 3 erhitzen und die kleingeschnittene Zwiebel, Mohrrüben und Sellerie mit den Gewürzen goldbraun andünsten. Das gut gewaschene, kleingeschnittene und gehackte Hasenklein zufügen, kurz anschmoren, dann mit 2 Liter heißem Wasser auffüllen. Nach dem Aufkochen auf Stufe 1 schalten und so lange kochen, bis das Fleisch sehr weich geworden ist. Dann das Fleisch von den Knochen lösen und feinhacken oder durch ein grobes Sieb streichen. In 1 Eßlöffel Fett 1 Teelöffel Zucker dunkelbraun werden lassen, Mehl zufügen, mit der Brühe auffüllen, auf Stufe 1 etwa 10 Minuten durchkochen lassen, das Fleisch zufügen, mit Salz und nach Belieben Rotwein abschmecken. Mit gerösteten Semmelwürfeln oder Semmelklößchen zu Tisch geben.

### Milch-Kartoffelsuppe.

**Milchkartoffel-  
suppe** Zutaten: 1 kg Kartoffeln,  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser, Salz,  $\frac{3}{4}$ —1 Liter entrahmte Frischmilch.

Zubereitung: Die gewaschenen rohen Kartoffeln schälen, in gleichmäßige Stücke schneiden, mit dem Wasser und Salz auf Stufe 3 an- und auf Stufe 1 weichkochen. Dann gut zerstampfen oder durch ein Sieb drücken und mit Kartoffelwasser und der Milch auf Stufe 3 aufkochen lassen. Mit Salz abschmecken.

### Rote-Rüben-Suppe (Russischer Borschtsch).

**Rote-Rüben-  
Suppe** Zutaten: 1 Suppengrün, 1 Zwiebel, 1 Eßlöffel Fett (Öl),  $1\frac{1}{2}$  Liter Wasser, 600 g rote Rüben,  $\frac{1}{4}$  Liter Butter- oder Sauermilch, 20 g Fett, 50 g Mehl, Essig, Schnittlauch.

Zubereitung: Das kleingeschnittene Suppengrün und die Zwiebel in 1 Eßlöffel heißem Fett goldbraun andünsten, mit Wasser auffüllen, auf Stufe 1 etwa 30—40 Minuten auskochen und durch ein Sieb gießen. Die gewaschenen roten Rüben raffeln und  $\frac{3}{4}$  der Menge in 1 Eßlöffel Fett (Öl) und etwa  $\frac{1}{4}$  Liter Gemüsebrühe ungefähr 20 Minuten auf Stufe 1 dünsten. Mit der restlichen Gemüsebrühe auffüllen, und nach einer weiteren Viertelstunde das mit der Buttermilch verquirlte Mehl zufügen, gut durchkochen. Zuletzt den durch ein Tuch ausgepreßten Saft der zurückbehaltenen roten Rüben ( $\frac{1}{4}$  der Menge) darangeben, mit Salz, Essig und nach Belieben Zucker abschmecken. Die Suppe darf nun nicht mehr aufkochen, sie wird mit feingeschnittenem Schnittlauch angerichtet.

### Wirsing-Suppe.

Zutaten: 1 kleiner Kopf Wirsing (300—400 g), Salzwasser zum Kochen, 1 Eßlöffel Fett, 2 Eßlöffel Mehl, 1 Teelöffel geriebene Zwiebeln, 1¼ Liter Gemüsewasser oder 1 Teil entrahmte Frischmilch. Zum Abschmecken: Salz, Muskatnuß. Als Einlage: geröstete Semmelbröckchen. **Wirsing-Suppe**

Zubereitung: Den gewaschenen, kleingeschnittenen Wirsing in kochendem Salzwasser weichkochen, abseihen, fein wiegen oder durch den Fleischwolf geben. Die feingeschnittenen Zwiebeln in heißem Fett andünsten, den Wirsing zugeben, gut durchdünsten, das Mehl überstäuben, mit Wirsingwasser und Milch auffüllen. Nach dem Aufkochen auf ausgeschalteter Platte ziehen lassen. — Die Semmelbröckchen werden bei Oberhitze 3 und Unterhitze 3 auf einem Backblech oder in der Stielpfanne etwas angebräunt und als Einlage dazugereicht.

### Zwiebel-Kartoffelsuppe.

Zutaten: 5 große Zwiebeln, 5—8 große, geschälte Kartoffeln, 1¼ Liter Wasser, Salz, Paprika, ½ Liter entrahmte Frischmilch, nach Belieben 1 Eßlöffel geriebener Käse. **Zwiebel-Kartoffelsuppe**

Zubereitung: Die geschälten, kleingeschnittenen Zwiebeln und die ebenso vorbereiteten Kartoffeln mit dem Wasser und den Gewürzen auf Stufe 3 ankochen, etwa 10 Minuten auf Stufe 1 schalten, dann die Platte abschalten und noch etwa 15 Minuten durchkochen. Durch ein grobes Sieb streichen, würzen, und mit entrahmter Frischmilch und geriebenem Käse anrichten.

## Eintopf:

### Kohlrüben-Eintopf.

Zutaten: 250—300 g Schweinefleisch, 2 Zwiebeln, ¼—1 kg Kohlrüben, 150 g Graupen, Salz, Paprika, gehackte Petersilie. **Kohlrüben-Eintopf**

Zubereitung: Das kleingeschnittene Fleisch mit den Zwiebeln im trocken erhitzten Topf andünsten, dabei Deckel auf den Topf legen und auf Stufe 2 schalten. Wenn das Fleisch anfängt zu bräunen, die geschälten, in Würfel geschnittenen Kohlrüben und die Graupen zufügen, ½—1 Liter heißes Wasser, Salz, Paprika darangeben und auf Stufe 3 zum Kochen bringen. Auf Stufe 1 etwa 30—40 Minuten stehen lassen, mit gehackter Petersilie anrichten. Die Kartoffeln werden getrennt dazu gereicht. — Abänderungen: An Stelle von frischem Schweinefleisch kann auch geräucherter Schweinebauch genommen werden. Es erübrigt sich dann das Andünsten des Fleisches.

### Leipziger Fleischeintopf.

Zutaten: 200 g mürbes, mageres Rindfleisch, 1 kleiner Kohlkopf (700 g), 2 Stück Kohlrabi, 2 mittelgroße Mohrrüben, ½ Blumenkohl, 1 kleine feingehackte Zwiebel, 40 g geräucherter Speck, Salz, Paprika, 1 Eßlöffel Tomatenmark, gehackte Petersilie, ¼ Liter Wasser. **Leipziger Fleischeintopf**

Zubereitung: Das Gemüse und das Fleisch in kleine Würfel, den Kohl in feine Streifen schneiden und mit den Gewürzen in einen Topf schichten, Tomatenmark zufügen, auf Stufe 3 andünsten und auf Stufe 1 etwa 1 Stunde garen lassen. Nach etwa  $\frac{1}{2}$  Stunde die Blumenkohlröschen daraufgeben. Zum Schluß die in Speckwürfeln ange-dünstete, feingeschnittene Zwiebel zugeben, abschmecken und mit Schnittlauch bestreut reichen.

### Pfälzer Suppentopf.

**Pfälzer Suppentopf** Zutaten: 350—500 g Rindfleisch mit Knochen, Suppengrün, Salz, 2 Gewürzgurken, gerieb. Käse, 1 kg Kartoffeln, 2 Liter Wasser.

Zubereitung: Das kleingeschnittene Suppengrün mit dem Wasser und den Knochen zum Kochen bringen, das Rindfleisch einlegen und auf Stufe 1 so lange kochen, bis es ganz weich ist. Dann das Fleisch herausnehmen, die kleingeschnittenen Kartoffeln zufügen und auf Stufe 1 weichkochen. Vor dem Anrichten das kleingeschnittene Fleisch und die in kleine Würfel geschnittene Essiggurken dazugeben. Mit Salz und geriebenem Käse abschmecken. Nach Belieben kann man die Suppe mit etwas angerührtem Mehl binden.

### Minestra-Eintopf.

**Minestra-Eintopf** Zutaten:  $1\frac{1}{2}$  kg Weißkraut oder Wirsing, 1 kleine Zwiebel, Salz, Paprika, 1 Prise Salbeiblätter, 1 Eßlöffel geriebenen Käse, 125 g Speck oder Dürrfleisch, 250 g Graupen.

Zubereitung: Speck in Würfel schneiden, mit Gewürz und feingehackter Zwiebel andünsten. Vom Weißkraut Strunk und Rippen entfernen, mit kochendem Wasser überbrühen, etwas stehen lassen. Gemüse gut ausdrücken und fein schneiden, zum ange-dünsteten Fleisch in den Topf geben und darüber die gut gewaschenen Graupen. Den Topf soviel mit Wasser füllen, daß das Kochgut be-deckt ist.

### Teigwaren-Eintopf.

(Spaghetti, Makkaroni, breite Nudeln, Spätzle.)

**Teigwaren-Eintopf** Zutaten: 2—3 Eßlöffel Fett, 2 kleine Sellerieknollen, 3 Zwiebeln, 250 g gehacktes Rind- und Schweinefleisch, Tomatenmark oder einige frische Tomaten, 250—400 g Teigwaren, 1 Eß-löffel gehackte Petersilie.

Zubereitung: Das Fett erhitzen und darin feingewiegte Sellerie und Zwiebeln mit etwas Paprika andünsten. Das gehackte Rind- und Schweinefleisch, Tomatenmark oder frische Tomaten zufügen, salzen und einige Minuten dünsten lassen. Die Teigwaren in Salzwasser weichkochen oder Spätzle bereiten, kalt überbrausen und unter die Fleischmasse rühren. Das Ganze einige Minuten auf Stufe 3 gut durchziehen lassen, abschmecken und mit gehackter Petersilie an-richten. — Wenn man das gedünstete Fleisch mit  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser aufgießt, braucht man keine Soße zu diesem Gericht zu reichen.

### Thüringer Eintopf.

Zutaten: 300—400 g Rindfleisch, Suppengrün, 1 große Zwiebel, Salz, 2½ Liter Wasser, 1½ kg Kartoffeln, 2 Salz- oder Gewürzgurken, 1 Eßlöffel Fett, 1 kleingeschnittene Zwiebel, 1—2 Eßlöffel Mehl, 1—2 Eßlöffel Essig, 1 Eßlöffel geriebenen Käse.

**Thüringer Eintopf**

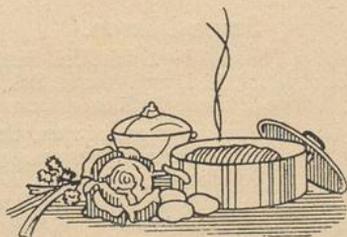
Zubereitung: Das Fleisch mit dem kleingeschnittenen Suppengrün, der Zwiebel und Salz weichkochen. Nach etwa 1½ Stunden die geschälten, in Scheiben geschnittenen Kartoffeln dazugeben. Wenn sie weich sind, das Fleisch herausnehmen, in kleine Stücke und die Gurken in feine Scheiben schneiden und beides wieder zurückgeben. Aus dem Fett, der kleingeschnittenen Zwiebel und dem Mehl hellgelbe Mehlschwitze bereiten, sie mit dem Fleischsud auffüllen und, nachdem sie 10—15 Minuten gekocht hat, alles zusammen mischen, mit Salz, Essig und Käse abschmecken. Das Gericht bleibt suppig und wird mit dem Löffel gegessen.

### Ungarischer Krauteintopf.

Zutaten: 300 g Schweinefleisch, 200 g kleingeschnittene Zwiebeln, ¼—1 kg Weißkohl, Salz, Paprika, etwas Zucker, 2 Eßlöffel Tomatenmark oder 500 g gedünstete, durch ein Sieb gedrückte Tomaten. Zum Abschmecken: Weißwein, Salz, Paprika.

**Ungarischer Krauteintopf**

Zubereitung: In den auf Stufe 3 erhitzten Topf die Zwiebelscheiben und die Fleischwürfel geben, zugedeckt auf Stufe 2 solange dünsten, bis das Fett größtenteils ausgeschmort ist. Dann das Tomatenmark oder die durchgedrückten Tomaten zugeben, gut andünsten lassen, nun erst den feingeschnittenen Kohl und nach Bedarf ¼—¾ Liter Wasser zufügen. Auf Stufe 1 solange kochen bis alles weich ist; mit den Geschmackzutaten gut würzen.



## Fleischgerichte:

### Herz-Ragout.

**Herz-Ragout** Zutaten: 400—500 g Herz, 1 große Zwiebel, etwa 2 Eßlöffel kleingehacktes Suppengrün, Salz, Paprika, 1 Eßlöffel Tomatenmark, 1 Gewürzgurke, 1—2 Eßlöffel Mehl, 1 bis 2 Eßlöffel Fett.

Zubereitung: Schweine- oder Kalbsherzen werden frisch verwendet, Rinderherz legt man am besten in Sauermilch-, Buttermilch- oder Essigbeize, mit den üblichen Gewürzen. Das Herz waschen, aufschneiden — die Blutadern entfernen — und zu Ragout in kleine Würfel schneiden. Diese Würfel mit dem kleingehackten Suppengrün und der Zwiebel in heißem Fett auf Stufe 3 anschmoren, das Tomatenmark zugeben und später das Mehl überstäuben. Würzen, mit wenig Flüssigkeit aufgießen, die kleingeschnittene Gurke zugeben und alles zusammen auf Stufe 1 weichdünsten. Erst gegen Ende wird die Soße auf die gewünschte Menge aufgefüllt.

### Rindfleisch mit Graupen.

**Rindfleisch mit Graupen** Zutaten: 200—250 g gekochtes Rindfleisch oder Fleischreste, 1 Eßlöffel Fett, 2 Zwiebeln, 10 g getrocknete Steinpilze, 200 bis 250 g Graupen, 1 Eßlöffel gehacktes Suppengrün,  $\frac{1}{4}$  Liter Milch, 1 Eßlöffel geriebenen Käse, Salz, gehackte Petersilie, Paprika.

Zubereitung: Die feingehackten Zwiebeln und die eingeweichten, grob gehackten Steinpilze in Fett andünsten. Das Fleisch grob hacken oder durch den Wolf geben. Die Graupen mit dem gehackten Suppengrün, Salz und etwa  $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$  Liter Wasser quellen lassen. Mit gehackter Petersilie, Zwiebeln und dem Fleisch mischen, gut abschmecken, in eine gefettete Auflaufform füllen, die Milch darübergießen, Käse darüberstreuen und abbacken, Oberhitze 3 und Unterhitze 3 etwa 30—45 Minuten. Dazu reicht man Tomaten- oder Kapernsoße und Kartoffeln.

### Saure Nieren.

**Saure Nieren** Zutaten: 300—400 g Nieren, 1—2 Eßlöffel Fett, 1 Zwiebel, 1 bis 2 Eßlöffel Mehl,  $\frac{3}{4}$  Liter Wasser, Salz, Zitronensaft oder Essig, 1 Prise Zucker,  $\frac{1}{8}$  Liter entrahmte Sauermilch.

Zubereitung: Die Nieren waschen, häuten, der Länge nach aufschneiden, alle Sehnen und Häute entfernen, nochmals gründlich waschen, dann in feine Scheibchen schneiden. Die feingeschnittene Zwiebel in heißem Fett auf Stufe 3 andünsten, bis sie glasig ist, die Nieren zugeben und, wenn sie grau sind, Mehl darüberstreuen. Kurze Zeit mitdünsten, mit heißem Wasser auffüllen, 5 Minuten auf Stufe 1 dünsten, dann salzen und würzen und sofort zu Tisch geben, da sie sonst hart werden.

### Schwedische Beefsteaks.

**Schwedische Beefsteaks** Zutaten: 250 g gehacktes Rindfleisch, 1 Tasse entrahmte Frischmilch, 1 Eßlöffel feingehackte Zwiebel,  $1\frac{1}{4}$  Tasse gekochte, geriebene Kartoffeln,  $\frac{1}{2}$  Tasse Rote Beete (rote

Rüben), 1½ Eßlöffel Essig (Roter Rübensaft), Salz, etwas Paprika oder Ingwer, 1 Ei oder Milet, nach Bedarf Semmelbrösel, Ausbackfett.

**Zubereitung:** Das zweimal durch den Fleischwolf gedrehte Fleisch mit der Milch und den Gewürzen schaumig schlagen. Die etwas angedünstete Zwiebel, geriebene Kartoffeln und die in ganz kleine Würfel geschnittenen roten Rüben, die vorher in etwas Essigbeize gelegen haben, mischen. Nach Bedarf Semmelbrösel zufügen und runde Bratlinge formen, in heißem Fett auf der Stielpfanne ausbacken. Nach dem Wenden kann die Kochplatte schon ausgeschaltet werden.

### **Fleischküchlein (Hackbraten).**

**Zutaten:** 200 g Rindfleisch, 3 Brötchen, Paprika, 1 gehackte Zwiebel, Muskat oder Majoran, Salz, ½ Teelöffel Fett. **Fleischküchlein**

**Zubereitung:** Das Fleisch wird durch die Maschine gedreht, Brötchen eingeweicht und gut ausgedrückt, mit Gewürz vermenget und zuletzt das Fleisch und die gedünstete Zwiebel dazugegeben. Aus der Masse werden nach Belieben größere oder kleinere Küchlein geformt und abgebacken.

### **Speckbohnen.**

**Zutaten:** 1 kg weiße Bohnen, 1½ kg Kartoffeln, 80—125 g Speck, 2 Zwiebeln, Suppengrün, Salz, Paprika, gehackte Petersilie. **Speckbohnen**

**Zubereitung:** Die Bohnen in abgekochtem Wasser (etwa 2 Liter) über Nacht einweichen. Mit dem kleingeschnittenen Suppengrün auf Stufe 1 langsam zum Kochen bringen und, wenn sie beinahe weich sind, die geschälten, in Würfel geschnittenen Kartoffeln zufügen. Den kleingeschnittenen Speck auf Stufe 3 andünsten, die kleingeschnittenen Zwiebeln darin goldgelb rösten und mit den Gewürzen zu den fertigen Bohnen geben. Nach Belieben mit Mehl binden. Die Bohnen können auch auf Stufe 3 und vor dem Aufkochen auf Stufe 1 geschaltet werden. Auf Stufe 1 angekocht quellen sie besser.

### **Wurst-Ragout.**

**Zutaten:** 150—200 g Knackwurst, Frankfurter, dicke Bockwurst usw., 4 gekochte Kartoffeln, 2 Essiggürkchen, 1—2 gekochte Möhren (Karotten), etwas grüne Petersilie, Salz, Paprika, Majoran. — Zur Soße: 1 Eßlöffel Fett, ½ kleine Zwiebel, 40 g Mehl, ¼ Liter entrahmte Frischmilch, 1 Eßlöffel Tomatenmark, Wasser nach Bedarf, gehackter Schnittlauch. **Wurst-Ragout**

**Zubereitung:** Die feingehackte Zwiebel in einem Eßlöffel Fett bei Stufe 3 andünsten, gehackte Petersilie zufügen, dann das Mehl anschwitzen, mit Milch auffüllen und gut durchkochen. Die in kleine Würfel geschnittenen Kartoffeln, Essiggurken und Karotten dazugeben, würzen, auf Stufe 1 geschaltet kurz durchdünsten. Dann Tomatenmark und die abgezogene, in Würfel geschnittene Wurst zufügen. Wasser nach Bedarf nachfüllen. Nach dem Aufkochen noch etwa 10 Minuten auf ausgeschalteter Platte gut durchziehen lassen und mit Schnittlauch zu Tisch geben. Dazu reicht man Kartoffeln, Knödel, Spätzle und dergleichen.

## Fleischlose Hauptgerichte:

### Apfelklöße.

**Apfelklöße** Zutaten: 500 g saure Apfel, Rum-Essenz, 1 gehäufter Eßlöffel Zucker, 30 g Schmalz und  $\frac{1}{4}$  Liter entrahmte Frischmilch, 1 Ei oder 2 gehäufte Teelöffel Mehl, 1 Prise Salz, 200—250 g Weizenmehl, etwas Margarine, Zucker, Zimt.

Zubereitung: Die Äpfel werden geschält und in Würfel geschnitten. Man fügt den Rum und Zucker hinzu und läßt sie damit kurze Zeit ziehen. Fett oder Milch, Ei und Salz werden miteinander verrührt, das gesiebte Mehl und zum Schluß die Äpfel dazugegeben. Man gibt zunächst einen Probekloß in kochendes Salzwasser, um die Beschaffenheit des Teiges zu prüfen. Nach Bedarf fügt man noch etwas Mehl oder Milch zum Teig.

Die Margarine wird in der Pfanne leicht gebräunt, die Klöße werden nach dem Kochen darin gewendet und mit Zucker und Zimt bestreut.

### Bayrischer Topf.

**Bayrischer Topf** Zutaten: 1 kleiner Kopf Weißkohl (etwa 750 g), 750 g Mohrrüben, 1—1½ kg Kartoffeln, 2 Eßlöffel Fett oder Speckwürfel, 2 Zwiebeln, Salz, Kümmel,  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$  Liter Wasser, grüne Petersilie.

Zubereitung: Den Weißkohl in kleine Stücke, die Mohrrüben in Scheiben oder Stifte schneiden, die Kartoffeln schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. In das auf Stufe 3 erhitzte Fett das Gemüse und die Kartoffeln lagenweise einschichten, dazwischen Salz und Kümmel streuen, Flüssigkeit zufügen und nach dem Ankochen auf Stufe 1 weichdünsten. Mit gehackter Petersilie anrichten.

### Gedünsteter See- oder Flußfisch.

**Gedünsteter See- oder Flußfisch** Zutaten: 1 kg Fisch, 20 g Speck, 1 Eßlöffel Fett, Zitronensaft, Salz, 3 Eßlöffel Wurzelwerk,  $\frac{1}{4}$  Liter Apfel- oder Weißwein, 3—4 Eßlöffel entrahmte Sauer Milch, 1 Teelöffel Mehl zum Binden.

Zubereitung: Den vorbereiteten Fisch in Portionsstücke teilen, mit Salz und Zitronensaft einreiben. Das ganz feingehackte Wurzelwerk in heißem Fett auf Stufe 1 etwa 10—20 Minuten dünsten lassen, die Fischstücke darin wenden, etwa 5 Minuten mitdünsten, mit Wein aufgießen. Nach dem Aufkochen auf Stufe 1 ziehen lassen. Zuletzt die mit Mehl angerührte Milch zufügen und nochmals aufkochen lassen. Dann auf 0 schalten und noch einige Minuten stehen lassen.

### Gemüse-Graupen.

**Gemüse-Graupen** Zutaten: 500 g Wirsing, 500 g Mohrrüben, 250 g Sellerie, 2 Lauch, 1 Petersilienwurzel, 1 Eßlöffel Fett, 200 g Graupen, Salz, Paprika, etwa  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser, gehackte Petersilie zum Anrichten,  $\frac{1}{4}$  kg Kartoffeln.

Zubereitung: Das in Würfel oder Streifen geschnittene Gemüse in heißem Fett kurz andünsten, mit Wasser auffüllen, auf Stufe 1

schalten und beinahe weichkochen, dann die Graupen zufügen. Die Kartoffeln werden getrennt gekocht oder gleichzeitig mit den Graupen zum Gemüse gegeben. Mit gehackter Petersilie anrichten. Statt Wasser kann man auch sehr gut Knochen- oder Gemüsebrühe zum Auffüllen nehmen.

### Kartoffelauflauf.

Zutaten: 1½ kg rohe, geschälte Kartoffeln, 200 g gekochte, geriebene Kartoffeln, etwas Salz, 40 g Speck, ¼ Liter Buttermilch oder entrahmte Milch, 1 Zwiebel.

### Kartoffelauflauf

Zubereitung: Die rohen, geschälten Kartoffeln in etwas Wasser reiben, dann in einen Durchschlag geben und das Wasser ablaufen lassen. Mit Buttermilch oder entrahmter Milch, Salz, 20 g rohen Speck- und Zwiebelwürfeln und den gekochten, geriebenen Kartoffeln die Masse gut durchmengen, in eine Auflaufform füllen, 20 g Speckwürfel darüber geben und den Auflauf bei Oberhitze 3 und Unterhitze 3 etwa ¾ Stunden backen, dann etwa ¼ Stunde ohne Strom nachbacken. Als Beigabe eignen sich gut saure Gurken oder Rote-Beetensalat (Rote Rüben).

### Kartoffelbratlinge oder -küchlein.

Zutaten: 1½ kg gekochte Kartoffeln, 100 bis 180 g Mehl, Salz, 1 Zwiebel, 1 Teelöffel Fett, etwas entrahmte Frischmilch.

### Kartoffelbratlinge oder -küchlein

Zubereitung: Die am Tage vorher gekochten, geschälten Kartoffeln durch den Fleischwolf geben oder reiben, mit Mehl, Salz und den in Fett gedünsteten, fein gehackten Zwiebeln rasch durchkneten, eine dicke Rolle formen, davon Scheiben abschneiden, zu runden Bratlingen oder Küchlein nachformen und in der Stielpfanne in heißem Fett auf beiden Seiten goldbraun braten. Nach dem Erhitzen die Platte auf Stufe 2 schalten. (Kartoffelteig soll nicht stehen, da er sonst weich wird.)

### Buchweizen-Küchlein mit Speck.

Zutaten: 300 g Buchweizenmehl, Salz, etwa ¼ Liter Kaffee, Speck und Zwiebel.

### Buchweizen-Küchlein mit Speck

Zubereitung: Das Buchweizenmehl wird mit dem kalten Kaffee und Salz zu einem Brei angerührt. In heißem Fett brät man kleine Küchlein, über die man gebratenen Speck und Zwiebelringe gibt. Dazu reicht man Salat und Salzkartoffeln.

### Grünkernbratlinge.

Zutaten: 250 g Grünkernflocken, ½ Liter Wasser, 1 Teelöffel Tomatenmark mit ¼ Liter Wasser verrührt, Salz, etwas Möhre, Lauch, Sellerie, 1 Zwiebel, 1 Eßlöffel Kräuter (oder etwas getrocknete) Salz, Paprika.

### Grünkernbratlinge

Zubereitung: Das Wasser wird mit dem verrührten Tomatenmark, Salz, ein Stückchen Mohrrübe, Lauch und Sellerie, die man feingehackt hat, aufgekocht. Man gibt die Flocken hinein und läßt sie auf der heißen Platte ausquellen. Man nimmt die Masse von der Platte, reibt die Zwiebel daran und gibt das Gewürz und die Kräuter dazu. Man formt recht flache Bratlinge, die in Fett oder Öl knusprig gebraten werden. Dazu werden Salzkartoffeln mit Salat oder Kartoffelsalat gereicht.

### Gekochte Kartoffelklöße.

**Gekochte Kartoffelklöße** Zutaten: 1½ kg gekochte Kartoffeln, 100—150 g Mehl, davon ein Teil Kartoffelmehl, Salz, 1 altbackenes Brötchen in Würfel geschnitten.

Zubereitung: Die am Tage vorher gekochten, geschälten Kartoffeln durch den Fleischwolf geben oder reiben, mit Salz und Mehl mischen, rasch durchkneten, Klöße formen, in die Mitte geröstete Semmelbröckchen geben, in Mehl wälzen und in kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten auf Stufe 1 ziehen lassen. Die Semmelbröckchen kann man ohne Fett rösten, wenn man sie auf ein Backblech legt und kurze Zeit bei Oberhitze 3 und Unterhitze 3 in die Bratröhre schiebt.

### Kartoffeln in Kräutertunke.

**Kartoffeln in Kräutertunke** Zutaten: 20 g Fett, 40 g Mehl, ½ Liter Gemüsebrühe oder Wasser, reichlich gehackte frische Kräuter oder Kräuterpulver; Schnittlauch, Petersilie, Dill, ganz wenig Liebstöckl, Salz, ¾—1 kg gekochte Kartoffeln.

Zubereitung: Aus Fett, Mehl und Brühe eine helle Soße bereiten, sie auf Stufe 1 gut durchkochen lassen. Die noch heißen Kartoffelscheiben zugeben und zuletzt die feingehackten Kräuter oder das Kräuterpulver (Kräuterpulver muß etwas länger durchziehen als frische Kräuter). Die Kräuter sollen nicht mehr aufkochen.

### Kartoffelpfluten (Schweizer Gericht).

**Kartoffelpfluten** Zutaten: ¾ kg Kartoffeln, 3 Eßlöffel Mehl, ¼ Liter entrahmte Milch, etwas trockene Käserinde, Fett, Semmelbröseln oder Zwiebeln.

Zubereitung: 3 Eßlöffel Mehl mit ¼ Liter entrahmter Milch und Salz verrühren, auf Stufe 3 unter stetem Rühren mit dem Schneebesen zum Kochen bringen. Die trockene Käserinde abreiben und 750 g gekochte, durchgepreßte heiße Kartoffeln zugeben und tüchtig abschlagen. Mit einem in heißes Fett getauchten Eßlöffel Klöße abstechen, bergartig anrichten. In Fett angedünstete Semmelbrösel oder Zwiebeln darübergeben.

### Kohlbraten.

**Kohlbraten** Zutaten: 1 kg Weißkohl, 1 eingeweichtes Brötchen, 1—2 Zwiebeln, 300 g Hackfleisch, 60—80 g Semmelbrösel oder Grieß, Salz, 1 Eßlöffel Tomatenmark.

Zubereitung: Der gewaschene Kohlkopf wird in etwa 8—10 Teile geteilt und mit einem ¼ Liter Wasser weich gedämpft. Er wird gut ausgedrückt und mit dem Brötchen und den Zwiebeln durch den Fleischwolf gegeben. Man mischt ihn mit den übrigen Zutaten und den Gewürzen und formt daraus einen länglichen Fleischkloß. Er wird mit geriebener Semmel bestreut und mit einigen Fettstückchen belegt. Bratzeit etwa 40—60 Minuten Oberhitze 3 und Unterhitze 3.

### Kümmelkartoffeln.

Zutaten:  $\frac{3}{4}$  kg Kartoffeln,  $\frac{1}{4}$  Liter entrahmte Milch, etwas Fett, **Kümmelkartoffeln**  
Salz, Kümmel.

Zubereitung: 750 g rohe, dünne Kartoffelscheiben lagenweise in eine gefettete Auflaufform schichten, Salz und Kümmel (im Ganzen 1 Eßlöffel) dazwischenstreuen, reichlich  $\frac{1}{4}$  Liter entrahmte Milch darübergießen, nach Belieben Fettflöckchen daraufgeben, etwa 40—50 Minuten bei Oberhitze 3 und Unterhitze 3 braun backen.

### Mohrrüben und Kartoffeln.

Zutaten: 1 kg Mohrrüben, 2 Eßlöffel Fett,  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser, Salz, **Mohrrüben**  
1 Prise Zucker, 1 kg Kartoffeln,  $\frac{1}{4}$  Liter entrahmte Frisch- **und Kartoffeln**  
milch, gehackte Petersilie.

Zubereitung: Mohrrüben waschen, schaben, in Stifte schneiden, mit Fett und Flüssigkeit auf Stufe 3 an- und auf Stufe 1 halbweich kochen. Die geschälten, in Würfel geschnittenen Kartoffeln und die entrahmte Frischmilch zugeben, mit Salz und Zucker würzen und gerdüsten. Mit gehackter Petersilie anrichten.

### Möhren (Gelbe Rüben), Apfelgemüse.

Zutaten: 1 kg Mohrrüben, 2 Eßlöffel Fett, Salz, 4 Äpfel, 4 Eßlöffel **Möhren,**  
saure Milch, 1 Teelöffel geriebener Meerrettich. **Apfelgemüse**

Zubereitung: Die geputzten Möhren in Scheiben oder Streifen schneiden, in Fett mit etwas Salz auf Stufe 3 andünsten, auf Stufe 1 weichkochen. Nach halber Garzeit die geriebenen Äpfel zufügen, zuletzt die saure Milch daran geben und vor dem Anrichten den geriebenen rohen Meerrettich. Dazu reicht man Kartoffelknödel, Bratlinge oder Kartoffelnudeln.

### Möhrenpuffer.

Zutaten: 750 g Möhren, 2 große rohe Kartoffeln, 1 kleine Zwiebel, **Möhrenpuffer**  
1 Ei oder Milei, 2—3 Eßlöffel Kartoffelmehl, 3—4 Eßlöffel  
saure Milch oder Buttermilch, Fett zum Ausbacken.

Zubereitung: Möhren putzen und auf dem Reibeisen fein reiben, desgleichen die Kartoffeln und die Zwiebel. Kartoffelmehl, Milch und Ei oder Milei zufügen, salzen, mit dem Löffel kleine Puffer in das heiße Fett auf der Stielpfanne legen und auf beiden Seiten goldbraun backen. Zum Weiterbacken Stufe 2 einschalten. Mit Kartoffeln in Kräutertunke, Bechamelkartoffeln oder Kartoffelbrei und Salaten zu Tisch geben.

### Quark-Kartoffeln.

Zutaten: 500 g Quark,  $\frac{1}{4}$  Liter entrahmte Frischmilch, Salz, 1 Prise **Quark-Kartoffeln**  
Paprika, 1 große Gewürzgurke, 30 g Mehl, nach Be-  
lieben 1 Ei oder Milei, 1 Eßlöffel gehackte Kräuter (Peter-  
silie und Schnittlauch), gehackte Zwiebel,  $1\frac{1}{2}$  kg gekochte  
Kartoffeln, 10 g Fett.

**Zubereitung:** Die Kartoffeln kochen, schälen und in Scheiben schneiden. Den Quark mit der Milch und dem Mehl verrühren, die Gewürze, Zwiebel und Kräuter zufügen und die in kleine Würfel geschnittene Gewürzgurke untermischen. In eine Auflaufform schichtweise die Kartoffelscheiben und die Quarkmasse geben, obenauf einige Fettflöckchen legen und abbacken bei Oberhitze 3 und Unterhitze 3 etwa 35—50 Minuten, Oberhitze 0 und Unterhitze 0 etwa 10—15 Minuten. Dazu reicht man Salat.

### Rotkohl.

**Rotkohl** Zutaten: 1½ kg Rotkohl, ¾ kg Äpfel, 30—40 g Fett oder Speck, 1 ganze Zwiebel, Salz, ¾ Liter Wasser, Essig nach Geschmack, nach Belieben Zucker und Gewürznelken, Saft von Essigfrüchten oder 2 Eßlöffel Preiselbeeren.

**Zubereitung:** Den feingehobelten Rotkohl mit der ganzen Zwiebel, in welche die Nelken gesteckt werden, und den kleingeschnittenen Äpfeln abwechselnd in den Topf schichten. Das Fett obenauf geben, ¾ Liter Wasser zufügen, auf Stufe 3 an-, auf Stufe 1 fertigdünsten. Wenn der Kohl weich ist, mit Salz, Essig, Zucker und dem Saft von Essigfrüchten oder 2 Eßlöffel Preiselbeeren abschmecken (Essigzugabe von Anfang an verlängert die Kochzeit bedeutend). Verwendet man Speck, gibt man ihn zuerst in den einige Minuten trocken erhitzten Topf und läßt ihn etwas ausbraten.

### Sauerkohl mit Äpfeln.

**Sauerkohl mit Äpfeln** Zutaten: 1 kg Sauerkohl, 1—2 Eßlöffel Fett, 1—2 Zwiebeln, 3 bis 4 Äpfel, etwa ½ Liter Wasser, 1 rohe, geriebene Kartoffel, etwas Zucker, Zitronensaft.

**Zubereitung:** Die feingehackte Zwiebel in heißem Fett kurz andünsten, den mit zwei Gabeln aufgelockerten, nach Belieben mit dem Wiegemesser zerkleinerten Sauerkohl zufügen. Die gewaschenen, von der Blüte befreiten Äpfel mit der Schale und dem Kernhaus auf einer Raffel reiben und zum Sauerkohl geben, mit Wasser auffüllen, und nach dem Ankochen auf Stufe 1 weiterkochen. Evtl. muß etwas Wasser nachgefüllt werden, da Sauerkohl sehr viel Wasser aufnimmt und während des Kochens aufquillt. Sobald er weich ist, eine geschälte rohe Kartoffel daranreiben, mit Zitronensaft und etwas Zucker abschmecken. Mit Kartoffelbratlingen, Klößen, Bratlingen von Haferflocken, Grieß- oder Grünkernschrot oder Fleisch anrichten.

### Saure Kartoffeln.

**Saure Kartoffeln** Zutaten: 1 kg Kartoffeln, ¾ Liter Wasser oder Gemüsebrühe, 40 g Speck, 3—4 Zwiebeln, etwas Essig, Salz, Zucker, Paprika zum Abschmecken, 1 Eßlöffel Mehl.

**Zubereitung:** Die in der Schale gekochten Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Speck, Mehl und feingeschnittene Zwiebeln leicht bräunen, das Wasser unter Rühren hinzufügen und die Tunke mit Essig und Zucker, Salz und Paprika abschmecken. Die Kartoffeln in der heißen Tunke wieder erhitzen.

### Sellerieschnitzel.

Zutaten:  $\frac{3}{4}$ —1 kg Sellerie, Salz, Zitronensaft. Zum Panieren: Mehl oder Kartoffelmehl, Milei oder Sojamehl, Semmelbrösel. **Sellerieschnitzel**  
Zum Ausbacken: Fett.

Zubereitung: Die Sellerieknollen waschen, in Wasser halbweich kochen, erkaltet schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden (zu große Scheiben halbieren). Dann salzen, mit Zitronensaft beträufeln und panieren. Dazu in Mehl oder Kartoffelmehl wenden, dann in Milei oder Sojamehl, das mit Wasser angerührt ist, und zuletzt in Semmelbröseln; diese dabei fest andrücken. Dann in heißem Fett in der Stielpfanne auf Stufe 3 etwa 5—8 Minuten auf beiden Seiten hellbraun backen. Dazu reicht man Gemüse: wie Wirsing Kohl, Mohrrüben oder Salate und Kartoffeln.

### Spätzle.

Zutaten: 375 g Mehl,  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser, 1 Ei und  $1\frac{1}{2}$  Liter Salzwasser zum Kochen, 1 Eßlöffel Fett zum Schwenken. **Spätzle**

Zubereitung: Alle Zutaten zu einem Teig gut abschlagen, bis Blasen entstehen. Den Teig durch den Spätzleseihler geben oder nach schwäbischer Art etwas Teig auf ein nasses Spätzlebrett geben und mit dem Schaber ganz feine, nudelartige Teigstreifen in kochendes Salzwasser schaben. Das Wasser muß dabei stark kochen, deshalb auf Stufe 3 oder bei der 22-cm-Platte auf Stufe 2 schalten. Die Spätzle kurz durchkochen lassen, den Teig portionsweise mit einem Seihlöffel herausnehmen und in eine Schüssel, die mit kaltem Wasser gefüllt ist, legen. Zum Schluß in heißem Topf mit Fett nochmals aufwärmen oder bei großen Mengen die Bratröhre einige Minuten auf Oberhitze 3 und Unterhitze 3 schalten. Man gibt Spätzle als selbständiges Gericht mit Salat oder als Fleischbeilage.

### Wirsinggemüse.

Zutaten: 1 kg Wirsing Kohl,  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser, Salz, 1 Eßlöffel Fett, 2 Eßlöffel Mehl,  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Zwiebelwürfel, Salz, nach Belieben Muskat. **Wirsinggemüse**

Zubereitung: Den Wirsing putzen, waschen, mit Salzwasser weichkochen, dabei zuerst auf Stufe 3, dann 1 schalten. Dann aus der Gemüsebrühe nehmen und durch den Fleischwolf geben. Die Zwiebelwürfel in Fett auf Stufe 3 etwas andünsten, Mehl zufügen. Den Wirsingbrei 5 Minuten auf Stufe 1 durchdünsten, dann mit dem Gemüsewasser auffüllen. Nach dem Aufkochen auf ausgeschalteter Platte etwa 5 bis 10 Minuten stehen lassen, mit Salz und Muskat abschmecken.

## Süßspeisen als Nachtisch:

### Quarkgrießspeise mit Obst.

**Quarkgrießspeise mit Obst** Zutaten: 50 g feiner Grieß,  $\frac{1}{2}$  Liter entrahmte Frischmilch, 1 Eßlöffel Margarine, 200—250 g Quark, Rum-Aroma, Zucker nach Geschmack (etwa 100—150 g), 500 g rohes oder gekochtes Obst.

Zubereitung: In die kochende Milch den Grieß streuen und auf ausgeschalteter Platte quellen lassen. Die Margarine zufügen und alles mit dem Schneebesen bis zum Erkalten schlagen. Den durch ein Sieb getriebenen Quark würzen, Zucker zufügen, mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Dann mit dem Grießschaum mischen und über gekochtes Obst, das abgetropft ist, oder roh eingezuckertem Obst anrichten. Mit Früchten verzieren und gut gekühlt aus dem Kühlschrank reichen. Dazu kann man Fruchtsaft geben.

### Apfelmeringen (Überbackener Apfelschnee).

**Apfelmeringen** Zutaten: 500 g Äpfel, 30—50 g Zucker, knapp  $\frac{1}{8}$  Liter Apfelsaft. Zum Guß: etwa 10 g Mehl mit  $\frac{1}{10}$  Liter Wasser (oder 3 Eiweißreste), 110 g Zucker, Geschmack nach Belieben, einige Mandeln oder Kürbiskerne.

Zubereitung: Gewaschene Äpfel dünn schälen, Stiel und Blüte entfernen, das Kernhaus ausbohren. Die Äpfel in Achtel schneiden, in Apfelsalat mit Zucker glasig kochen, etwas abkühlen lassen und auf eine Porzellanplatte bergartig schichten. Das Mehl mit Wasser verrühren. Etwa 10 Minuten quellen lassen, dann wie Eisschnee steif schlagen,  $\frac{1}{2}$  der Zuckermenge (etwa 40 g) fest unterschlagen, bis die Masse sehr steif ist, den Rest Zucker vorsichtig unterrühren. Den Meleschnee über den Apfelberg streichen, nach Belieben mit einigen abgezogenen, gestiftelten Mandeln spicken und in der heißen Röhre bei Oberhitze 3 und Unterhitze 3 etwa 10 Minuten bis zur goldgelben Farbe überbacken. Verwendet man Eiweiß, so schlägt man es ebenfalls mit einem Teil des Zuckers steif und fügt den übrigen Zucker zum Schluß nach und nach hinzu.

## Kuchen, Gebäck:

### Gedeckter Hefe-Apfelkuchen.

**Gedeckter Hefe-Apfelkuchen** Zutaten: 700 g Mehl, Salz, 30—40 g Hefe, etwa  $\frac{3}{8}$  Liter entrahmte Milch, nach Belieben 1 Ei, 60—100 g Fett, etwa 50 g Zucker,  $1\frac{1}{2}$ —2 kg Äpfel.

Zubereitung: Aus den ersten Zutaten einen mittelfesten Hefeteig herstellen, nach dem Ruhen zwei Drittel der Teigmenge auf ein gefettetes Backblech geben. Die Äpfel schälen, das Kernhaus ausstechen und sie in  $1\frac{1}{2}$  cm dicke Ringe schneiden, sie auf den Teig ganz eng

nebeneinander legen. Den Teigrest mit 50 g Mehl nochmals durchkneten, zu einer dünnen Platte ausrollen, die Äpfel damit bedecken, nach Belieben nochmals mit zerlassenem Fett bestreichen und mit Zucker und Zimt bestreuen. Etwa 40—50 Minuten Oberhitze 3 und Unterhitze 3 und danach 10 Minuten ohne Strom backen.

### Einfacher Apfelkuchen.

Zutaten: 750 g Äpfel, 250 g Zucker, Zitronen- oder Mandelessenz, 500 g Mehl, 1 Päckchen Backpulver, ½ Liter entrahmte Frischmilch. **Einfacher Apfelkuchen**

Zubereitung: Die Äpfel schälen (das Kernhaus mit dem Bohrer ausstechen) und fein aufhobeln. Mit dem Zucker und den Gewürzzugaben mischen und etwa 1 Stunde gut durchziehen lassen. Dann Mehl und Backpulver durch ein Sieb geben, mit der Milch verarbeiten, den Teig in eine vorbereitete Tortenform füllen und abbacken. Oberhitze 3 und Unterhitze 3 etwa 40—60 Minuten, Oberhitze 0 und Unterhitze 0 etwa 10—15 Minuten.

### Kartoffelhörnchen.

Zutaten: 300 g Weizenmehl, 1 Päckchen Backpulver, 75 g Zucker, 3 Tropfen Backöl, Bittermandel, 1 Eiweiß, 50 g Margarine, 250 g gekochte Kartoffeln (vom Tag vorher), 1 Eßlöffel Wasser. **Kartoffelhörnchen**  
**Zur Füllung:** etwa 2 Eßlöffel Marmelade. **Zum Bestreichen:** 1 Eigelb, 1 Eßlöffel Milch.

Zubereitung: Mehl und Backpulver werden gemischt und auf das Backbrett gesiebt. In der Mitte wird eine Vertiefung eingedrückt. Zucker, Eiweiß, Backöl und Wasser werden hineingegeben und mit einem Teil des Mehles zu einem dicken Brei verarbeitet. Darauf gibt man die in Stückchen geschnittene, kalte Margarine und die geriebenen Kartoffeln und verknetet alles rasch zu einem glatten Teig. Man rollt den Teig dünn aus, teilt ihn in 10 cm breite Streifen, rädert daraus Vierecke und macht aus jedem 2 Dreiecke. Die Mitte jedes Dreiecks belegt man mit etwas Marmelade und rollt es von der längsten Seite her auf und formt Hörnchen. Man bestreicht sie mit Eigelb — Milch und legt sie auf das gefettete Blech.

### Bauernbissen.

Zutaten: 250 g Sirup, 125 g Zucker, 250 g Weizen- und 125 g Roggenmehl, je 1 Teelöffel Anis und Fenchel, 1 Prise Salz, ½ Päckchen Backpulver, 1 Ei. **Bauernbissen**

Zubereitung: Den Sirup mit Zucker erhitzen und etwas abgekühlt zu dem mit Backpulver gemischten und gesiebten Mehl und den Gewürzen geben und verrühren, zuletzt das Ei zufügen. Den Teig gut durchkneten und ungefähr 1 cm dick ausrollen, kleine Lebkuchen ausstechen, auf ein gefettetes, gemehltes Blech legen und abbacken. Einsetzen: Blech auf Mittelschiene. Backen: 1. Blech Oberhitze 2 und Unterhitze 2 etwa 25—40 Minuten. Weitere Bleche etwas kürzere Zeit.

### Braune Lebkuchen.

**Braune Lebkuchen** Zutaten: 250 g Honig oder Sirup, 125 g Zucker, 35 g Fett, 375 g Mehl, 3 g Pottasche, 1 Eßlöffel Wasser zum Lösen, 1 Ei, 35 g feingeschnittenes Zitronat,  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Zimt, 1 Messerspitze gemahlene Nelken.

Zubereitung: Honig, Zucker und Fett erhitzen. Das Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Vertiefung machen, die aufgelöste Pottasche, das Ei und die Gewürze hineingeben, zum Schluß die etwas abgekühlte Honigmasse zufügen und den Teig sehr gut durchkneten. Teig 8—14 Tage ruhen lassen, dann etwa  $\frac{1}{2}$  cm dick ausrollen, große Herzen ausstechen oder Rechtecke schneiden. Nach Belieben mit halbierten Mandeln belegen oder nach dem Backen (noch heiß) mit Zuckerglasur bestreichen.

Einsetzen: Blech auf Mittelschiene. Backen: Oberhitze 2 und Unterhitze 2 etwa 30—45 Minuten.

### Gefüllte Kugeln.

**Gefüllte Kugeln** Zutaten: 50 g Fett, 110 g Zucker, 170 g Mehl, 1 Ei, Schale und Saft einer Zitrone oder etwas Zitronenbacköl. — Zum Füllen: Marmelade oder Gelee.

Zubereitung: Fett, Zucker und Ei gut schaumig rühren. Das gesiebte Mehl, Zitronensaft und Schale oder Zitronenbacköl zufügen, den Teig gut durchkneten und etwa  $\frac{1}{2}$  Stunde kalt stellen. Auf ein schwach gefettetes Blech kleine Häufchen oder Kugeln setzen, in der Mitte etwas eindrücken und abbacken. — Einsetzen: Blech auf Mittelschiene. Backen: 1. Blech Oberhitze 3 und Unterhitze 3 etwa 18 bis 25 Minuten, weitere Bleche Oberhitze 2 und Unterhitze 2. — Nach dem Erkalten in die Vertiefung etwas rotes Gelee oder Marmelade geben.

### Braune Plätzchen.

**Braune Plätzchen** Zutaten: 190 g Sirup oder Honig, 1 großer Eßlöffel Zucker, 280 g Mehl,  $\frac{1}{2}$  Päckchen Backpulver, 1 Teelöffel Zimt, 1 Teelöffel Nelkenpfeffer, 1 Ei.

Zubereitung: Den mit dem Zucker erhitzten Sirup etwas abgekühlt zu dem mit dem Backpulver und den Gewürzen vermischten Mehl gießen und mit dem Ei gut durchkneten. Den Teig dünn ausrollen, kleine runde Plätzchen ausstechen und abbacken.

Einsetzen: Blech auf Mittelschiene. Backen: Oberhitze 2 und Unterhitze 2 etwa 20—30 Minuten.

### Haferflockenmakronen.

**Haferflockenmakronen** Zutaten: Zum Rösten: 125 g Haferflocken, 1 Eßlöffel Zucker, 20 g Fett. — Zum Teig: 20 g Fett, 80 g Zucker, 1 Ei, 100 g geriebene Haselnußkerne, Saft und Schale einer  $\frac{1}{4}$  Zitrone, 2—3 Eßlöffel Mehl, 1 gestrichener Teelöffel Backpulver.

Zubereitung: Die Haferflocken mit dem Zucker und Fett in der Stielpfanne hellgelb rösten. Fett, Zucker und Ei schaumig rühren, die geriebenen Nüsse, Zitrone, die gerösteten Haferflocken, das Backpulver und soviel Mehl hinzufügen, daß ein fester Teig entsteht. Kleine Häufchen oder Kugeln auf ein gefettetes Blech setzen. Einsetzen: Blech auf Mittelschiene. Backen: Oberhitze 2 und Unterhitze 2 etwa 25—35 Minuten.

### Knusperchen.

Zutaten: 300 g Mehl, 2 gestrichene Teelöffel Backpulver, 150 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 4 Eßlöffel Wasser, 50 g Margarine, 50 g Schmalz, entrahmte Milch zum Bestreichen, Zucker zum Bestreuen, einige Korinthen zum Verzieren. **Knusperchen**

Zubereitung: Mehl und Backpulver mischen und auf ein Backbrett sieben, in die Mitte eine Vertiefung machen, Zucker, Vanillezucker und Wasser hineingeben und mit einem Teil des Mehls zu einem Brei verrühren. Die in Stücke geschnittene Margarine und das Schmalz daraufgeben und von der Mitte aus alle Zutaten schnell zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig dünn ausrollen, mit entrahmter Milch bestreichen (es kann auch verquirltes Eigelb genommen werden) und mit grobem Zucker bestreuen. Rechteckige Plätzchen ausrädern, mit Korinthen verzieren und goldgelb backen. — Einsetzen: Blech auf Mittelschiene. Backen: 1. Blech Oberhitze 3 und Unterhitze 3 etwa 15—20 Minuten, weitere Bleche Oberhitze 2 und Unterhitze 2.

### Schokoladenbrezeln.

Zutaten: 50 g Fett, 100 g Zucker, 1 Ei, 25 g Kakao, 2—3 Eßlöffel entrahmte Frischmilch, 250 g Mehl,  $\frac{1}{2}$  Päckchen Backpulver. Punschglasur: 4 Eßlöffel Puderzucker, etwas Arak, wenig Wasser. **Schokoladenbrezeln**

Zubereitung: Fett, Zucker, Ei schaumig rühren, die übrigen Zutaten hinzugeben und den Teig gut durchkneten. Stückweise zu einer dünnen Rolle formen und Brezeln daraus drehen. Auf ein gefettetes Blech legen und abbacken. Nach dem Abbacken mit Punschglasur überziehen. — Einsetzen: Blech auf Mittelschiene. Backen: 1. Blech Oberhitze 3 und Unterhitze 3 etwa 15—25 Minuten. Die weiteren Bleche Oberhitze 2 und Unterhitze 2 etwa 15—25 Minuten.

### Spritzguß.

Zutaten: 125 g Puderzucker, 1 Eiweiß,  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Zitronensaft, nach Bedarf etwas Wasser. Die Zutaten solange verrühren, bis die Masse schaumig ist. In eine kleine aus Pergamentpapier gedrehte spitze Tüte geben, die Spitze abschneiden und Muster oder Schrift aufspritzen. **Spritzguß**

### Walnußplätzchen.

**Walnußplätzchen** Zutaten: 2 Eier, 280 g Zucker, 280 g Walnußkerne, Saft einer halben Zitrone.

Zubereitung: Zucker, Eier und Zitronensaft etwa  $\frac{3}{4}$  bis 1 Stunde schaumig rühren. Die geriebenen Walnußkerne zufügen, auf ein gefettetes, gemehletes Blech kleine Häufchen setzen und abbacken.

Einsetzen: Blech auf Mittelschiene. Backen: 1. Blech Oberhitze 2 und Unterhitze 2 etwa 30—40 Minuten. Weitere Bleche etwas kürzere Zeit.

### Weihnachtsplätzchen.

**Weihnachtsplätzchen** Zutaten: 50 g Fett, 125 g Zucker, 1 Ei, 3 Eßlöffel entrahmte Frischmilch, 375 g Mehl,  $\frac{1}{2}$  Päckchen Backpulver, 1 Päckchen Vanillezucker oder abgeriebene Schale einer halben Zitrone. Zum Verzieren: gehackte Nüsse oder Mandeln, Schokoladenstreufel, bunter Streuzucker, Zitronat, Korinthen oder Zuckerguß.

Zubereitung: Fett, Zucker und Ei schaumig rühren, die Milch und das mit Backpulver gemischte und gesiebte Mehl und das Gewürz nach und nach dazugeben. Wenn der Teig zu fest wird, das letzte Mehl durchkneten bis der Teig glatt ist. Etwa  $\frac{1}{2}$  Stunde ruhen lassen,  $\frac{1}{4}$  cm dick ausrollen, verschiedene Formen ausstechen, auf ein schwach gefettetes Blech legen und garnieren. — Einsetzen: Blech auf Mittelschiene. Backen: 1. Blech Oberhitze 3 und Unterhitze 3 etwa 15 bis 20 Minuten. Weitere Bleche Oberhitze 2 und Unterhitze 2.

### Westfälischer Pfefferkuchen.

**Westfälischer Pfefferkuchen** Zutaten: 125 g Zucker, 2 große Eier, 160 g Honig, 65 g Fett, 30 g Zitronat, 1 g Nelken, 3 g Zimt, 1 Prise Pfeffer, 2 g Kardamom, 2 g Koriander,  $\frac{1}{2}$  abgeriebene Zitrone, 2 Eßlöffel Rum, 8 g Backpulver, 250 g Mehl.

Zubereitung: Honig und Fett auf Stufe 2 warmstellen, Zucker und Eier 30 Minuten schaumig rühren, Gewürze und Zitronenschale zufügen, die lauwarme Fett-Honig-Mischung unterrühren, zuletzt den Rum und das mit Backpulver gemischte Mehl zugeben. In einer gefetteten Kastenform bei Oberhitze 1 und Unterhitze 3 etwa 40 bis 50 Minuten, Oberhitze 0 und Unterhitze 0 etwa 10—15 Minuten abbacken.

### Thorner Kathrinen.

**Thorner Kathrinen** Zutaten: 250 g Honig, 25 g Fett, 250 g Mehl, 2 g Nelken, 2 g Kardamom, 4 g Zimt,  $\frac{1}{2}$  abgeriebene Zitrone, 25 g geriebene Mandeln, 15 g feingeschnittenes Zitronat, 5 g Pottasche, gut  $\frac{1}{2}$  Eßlöffel Wasser zum Auflösen.

Zubereitung: Fett und Honig aufkochen, erkalten lassen, zum gesiebten Mehl, das mit den Gewürzen vermischt ist, rühren und gut durchkneten. Den Teig 8—14 Tage an mittelwarmem Ort stehen lassen. Dann  $\frac{1}{2}$  cm dick ausrollen, mit Kathrinenform ausstechen, auf ein gefettetes Blech legen, mit Wasser bestreichen und vorsichtig abbacken. — Einsetzen: Blech auf Mittelschiene. Backen: Oberhitze 2 und Unterhitze 2 etwa 25—35 Minuten. Weitere Bleche kürzere Zeit.

### Einfache Plätzchen.

Zutaten: 50 g Butter, 100 g Zucker, 1—2 Eier, gut  $\frac{1}{8}$  Liter Milch, **Einfache Plätzchen**  
250 g Mehl,  $\frac{1}{2}$  Backpulver, Geschmack: Vanille, Zitrone, Rum oder dergleichen.

Zubereitung: Butter, Zucker, Eier schaumig rühren, die übrigen Zutaten dazu geben und gut verarbeiten. Kleine Häufchen auf das Blech geben und mit Ei oder Milch bestreichen.

### Deutscher Mürbeteig.

Zutaten: 500 g Mehl, 200—250 g Butter, 100 g Zucker, 1 ganzes Ei. **Deutscher Mürbeteig**  
Zubereitung: Butter, Zucker, Ei, dann Mehl zusetzen und schnell zu einem Teig kneten.

Geschmackszutaten: Vanille, Zitrone, Mandeln, Kakao. Für Tortenböden, Plätzchen usw.

### Salzstangen.

Zutaten:  $\frac{1}{4}$  Pfund Butter,  $\frac{1}{4}$  Pfund Mehl,  $\frac{1}{4}$  Pfund gekochte, sehr **Salzstangen**  
trockene Kartoffeln, Eigelb, Salz, Kümmel.

Zubereitung: Gut und schnell verkneten, Stangen rollen. Mit Eigelb bestreichen, mit Salz und Kümmel bestreuen, goldgelb abbacken.



## Notizen

Mahosmarktonen: 150gr Zuck. mit 5  
Liem schönmig röhren Zitronensaft, abgerieb.  
Zitr., 1. Backpflöck. & to Mahos mit etwas Mehl  
gut darmit mengen auf 6 kleine Steinchen  
drossieren in bei guter Hitze backen.

Abgeröstete Mahos: 250gr. Zuck., 200gr Mahos,  
4 Linsip auf dem Feuer bis gut Züngel-  
probe abrösten backen.

Geschlagene Mahos:

½ to Zuck. mit ½ L. Linsip (3-4 Stk) warm  
schlagen, dann wieder kalt schlagen 200gr  
Mahos darmit, auf gestrichene Platte  
Steinchen drossieren in. backen.

Schmelzkeks:

200gr Zuck. 4 Linsip in. 120, Mahos auf dem  
Feuer abrösten. eine Knetmasse von 1

## Notizen

Reisip 40gr Zuck. 60gr Dokoos darübr, auf  
gestrichene Kluhl setzen in backen.

Dokoos blket: 125 Margarine 500gr Zücker  
500gr Dokoos 125 Luhl 125gr Kartoffelmehl Vanily.

1 Teelöffel Backmil. 15 Eüler, Backmehl, Zücker in.

Dokoos goldgelb abrühen, dann das übrige daran.

Küchleinchen: 200gr Eücker 100gr Zücker schaumig  
rühen, 2 Eigelb, 200gr Luhl, 100gr Glasennisse  
darübr rühen auf lüchl gestrichene Kluhl

Küchleinchen dressiren in. heiß backen. Je 2.

mit Maronade züsammen setzen. Südkü.

Leiniger Lebküchleinchen:

1 1/2 Luhl 6gr Bittersengalz

1 Ei 2 1/2 Teelöffel Farinzücker

100gr Eücker 1/2 L Luhl

1 Teel. gestop Zücker 1 Tein. gestop Milken

1 Tein. Backmehl 1 Eigelb zümm Backrühen  
Anstaltküche

## Notizen

Man röhrt die Bismarck schönig, gibt nach  
n. nach alle Zutaten dazu, gießt die Hälfte  
des Mehls mit dem Mischbrot. Der Rest Mehl  
wird darunter gegeben. Man soll den Teig gut  
messerrückendick ans, schneide kleine Lebkuchen  
aus die man mit Eiweiß bestreicht n. bäckt.

Bismarckplätzchen 140 Stück:

$\frac{1}{2}$  lb Bismarck, 1 lb Zucker, 4 Eier, Schale 1 Zitrone,  
2 Upl. Trak, 2 lb Mehl n. eingeführt.

Die Bismarck schönig gerührt, dann abgekühlt  
Eier, Zucker dazugeben, die geschwackten Zitrus  
n. köpfelweise das Mehl. Der Teig wird geknetet,  
dann ansgerollt, beliebig ansgestochen, mit Ei  
bestreicht bei guter Hitze gebacken. Man kann  
mit Zitrus n. Bismarck bestreuen.

Opfarschtrüpfelbrot:

60g Fett, 100g Zucker, 1 Vanillezucker & Backpulver  
250g Mehl, 2-3 Upl. Mehl oder nach Bedarf mehr  
für Füllung: 50g-250g Quark, 1 Ei, Zucker nach Geschmack  
& kleinen Bittermandel oder Haselnüssen

Forme Honiglebkuchen:

1 lb Honig, etwas Melkwe 125, 15 Butter, 1 Kuepf. Rosmarin  
1 lb Mehl, 15g Tollauche, 100g Mandeln, etwas Zimt, Kardamom  
Den Honig laeuft man auf die Seite des Herdes zersehen, gibt  
Butter hinein, laeuft die Masse ein mal mueltschen, gibt  
deshalb vorsichtig nicht stehen Puetzen durch ein Sieb  
dagegen n. nicht die mit Schale geriebene Mandeln, Melkwe,  
Zimt, Kardamom, dage die Tollauche wird in wenig kaltet  
Wasser aufgeloeset n. mit Rosmarinwasser dazugegeben. Man  
laeuft man den Teig 1/2 Tage stehen, stellt ihn dem Licht  
aus, schneidet laengliche Bueckchen dazwischen belegt mit Mandeln.

2 Gebäck: 150g Fett, 100g Zucker 1 Kuegel, 1 Kirsche,  
250g Mehl, (oder 200g Mehl 50g Mandarinen) 1 Kuepfel Backpulver.

1 P. Vanillyn, 2 Epl. Milch.

Fett, Zucker, Vanille, schaumig rühren Kuegel hinzugeben, Milch  
n. das Backpulver. Gemischte Mehl n. der Schaummasse rühren  
zum Schluss den Kirschen unter den Teig geben. Von der Masse  
mit Spritzbeutel 2 Formen auf ein gefülltes Blech setzen n.  
schön gelb abbacken. Mit Federzucker bestreuen.

Sehr feiner Puetzenbueckchen:

150g Fett, 150g Zucker 2 ganze Eier 250g Mehl (oder 195g  
Mehl 125 Mandarinen) 1/2 P. Backp. 1 P. Vanille. Zitronen. Zitronen  
Fett, Zucker n. Vanillin sehr schaumig schlagen, die ganzen  
Eier hinzugeben n. diese Masse etwa 1/2 Minuten sorgfaellig  
rühren. Man mit Mandarinenbackpulver n. Mehl dinstgeriebt  
Mehl noch n. nach dazugeben. Den Teig in einer gefüllten  
Kastanienform geben 1/2 Minuten backen.

Fett, Zucker, Vanillin, das mit Backpulver gemischte Mehl n. die Milch  
verarbeiten man 1/2 Straepfel. Gibt die Hälfte davon auf den Boden einer  
Springform streicht einen Rand an, füllt den durch ein Sieb gestrichenen  
mit Zucker, 1/2 Nüßmandel n. Backpulver dazugegeben Quark darauf n.  
Kast die zweite Hälfte streift darüber den Bueckchen backt man bei mäßiger  
Hitze 1 1/2 Std. Wenn dann der Quarkmasse noch 50g Kartoffelmehl hinzugeben.

