

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Kochanleitung und Anleitung für Aufstellung und Wartung der BBC-Elektro-Haushalterde

Brown, Boveri und Cie.

Mannheim, [circa 1950]

Braten in der Pfanne oder im Topf

[urn:nbn:de:bsz:31-294658](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-294658)

SCHALTZEITEN: Das Gemüse bringt man mit wenig Wasser ohne Zugabe von Fett oder Salz auf Stufe 3 zum Kochen. Sobald der Dampf unter dem Deckel hervorquillt, schaltet man auf 1 oder 0 ohne den Deckel zu öffnen. Nach Fertigstellung wird Butter und etwas Salz zugefügt. Wird die Butter mitgekocht, so verliert sie ein Großteil ihres Nährwertes. Das Gemüse bleibt zarter, wenn es am Schluß gesalzen wird.

HÜLSENFRÜCHTE (Linsen, Erbsen, Bohnen) werden am besten wie folgt zubereitet: Bei Schalterstellung 3 läßt man im Topf Fett heiß werden. Die Hülsenfrüchte, erforderlichenfalls vorher eingeweicht, werden etwa 5 Minuten nur in Fett angedünstet. Dann füllt man heißes Wasser (das Einweichwasser oder Brühe) auf und fügt Grünzeug, Fleisch, Speck, Gewürz je nach Gewohnheit dazu. Sobald die Hülsenfrüchte kochen, schaltet man auf 1 zurück und kocht fertig.

REIS wie vorher; man füllt kaltes Wasser oder Milch nach dem Andünsten auf, nur schaltet man, sobald der Reis kocht, von Stufe 3 auf 0. Flüssigkeitszugabe für Reis: 1 Teil Reis, 3 Teile Wasser. Bei unbearbeitetem Voll-, d. h. Naturreis, kann man bis zur fünffachen Menge Wasser geben.

OBST kann man mit sehr wenig Wasser und Zucker dünsten, wenn es als Kuchenbelag ohne Saft benötigt wird. Nach dem Dünsten kann man das Obst mit einigen Tropfen Zitronensaft abschmecken. Man schaltet auf 3 und geht, sobald es kocht, auf 0 zurück. So wird es gar 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. 9/10). Fettzusatz ist bei Fleischgerichten nicht unbedingt erforderlich, weil bei der elektrischen Küche der eigene Fettgehalt des Fleisches genügt, um Anbrennen zu vermeiden. Legen Sie jedoch Wert auf ein gleichmäßig gebräuntes Fleischstück, so ist geringer Fett- oder Butterzusatz notwendig. Erhitzen Sie die Pfanne bei Schalterstellung 3, fügen nötigenfalls etwas Fett zu und legen dann das Bratgut ein; schalten Sie nach dem Anbraten und Umwenden auf Stufe 0 und braten fertig. Bei mehreren Pfannen Bratgut geht man von Schalterstellung 3 auf 2 zurück und brät die letzte Pfanne bei Stellung 0 fertig.

Abb. 19



Schnitzel, Bratwurst, Leber, Fischfilet usw.

Die Pfanne wird zugedeckt etwa 6 bis 8 Minuten aufgeheizt, dann werden Fett und Bratgut eingelegt, angebraten, umgewendet und nach dem Ausschalten auf Stufe 0 ohne Strom fertig gebraten.

Kartoffelpuffer oder Reibekuchen

Genau wie vorher angegeben, nur schaltet man nach dem Umwenden statt auf 0 auf 2 und bäckt dabei weiter. Die letzte Pfanne wird bei Schalterstellung 0 gebacken.

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

Einbrenne oder Mehlschwitze zu Tunken, Suppen und dergleichen

Man läßt die Pfanne oder den Topf bei Schalterstellung 3 heiß werden, fügt Mehl dazu und schaltet auf 0; dann wird das Mehl gleichmäßig braun, ohne daß man rührt. Hat es die Farbe, die man wünscht, füllt man Fett, Wasser oder Brühe je nach Art auf. Bei großen Mengen schaltet man, wenn nötig, noch einige Minuten auf 3 bis zum Kochen und schaltet dann ab.

Braten und Schmoren im Topf

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

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

Das Arbeiten im Backrohr

Bei den folgenden Beispielen für das Kochen, Braten, Backen und Sterilisieren im Backrohr sind Schaltzeiten angegeben, die jedoch länger oder kürzer sein können, weil die Netzspannung höher oder niedriger sein und schließlich auch das Fleisch oder die Mehlsorte verschiedene Garzeiten und damit auch verschiedene Einschaltdauer erfordern kann.

8. Beispiel

15

9. Beispiel

10. Beispiel



Abb. 20

Braten und Schmoren im Topf