

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]

Dünsten auf den Kochplatten

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

Milch

Schaltzeiten: Schalterstellung 3, bis die Milch Haut zieht; dann läßt man bei Schalterstellung 0 die Milch zum Kochen kommen. Der Topf ist vor dem Einfüllen der Milch kalt auszuspülen.

Richtlinien für das Knödelkochen

Zum Knödelkochen kann man auf dem Elektroherd auch einen hohen Topf verwenden; die Knödel werden genau so gut wie im flachen Topf. Im allgemeinen schaltet man bei Knödeln folgendermaßen: Schalterstellung 3, bis das Wasser tüchtig sprudelt; nach dem Einlegen der Knödel behält man Schalterstellung 3 bei, bis das Wasser wiederum wallt, dann schaltet man auf 1 und läßt langsam kochen, bis die Knödel nach oben steigen.

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 das Wasser aus den Speisen herausgezogen und in vielen Fällen dann weggeschüttet werden. Man soll deshalb zum Dämpfen oder Dünsten nur wenig Wasser zugeben. Die Speisen werden während des Kochens nicht umgerührt.

Bedingung für das Dünsten ist gleichmäßige und milde Wärmezufuhr, die gerade bei dem Elektroherd ohne besondere Beobachtung möglich ist. *Besonders geeignet sind* grüne Erbsen, Bohnen, Karotten, Rot- und Weißkraut, Äpfel.

Bei Schalterstufe 3 wird das zerkleinerte Gemüse mit geringem Fettzusatz und wenig Wasser angedünstet, dann bei Schaltung 1 oder 0 (je nach Gemüsesorte) fertig gedünstet.

Vermeiden Sie möglichst das Öffnen des Deckels, weil mit dem entweichenden Dampf dem Gemüse zuviel Feuchtigkeit und Geschmacksstoffe entzogen werden. Achten Sie beim Dünsten besonders darauf, daß die Topfdeckel gut schließen.

5. Beispiel

13

6. Beispiel

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

