

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]

Das Arbeiten auf den Kochplatten

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

Das Arbeiten auf den Kochplatten

Zum Ankochen ist der Schalter immer auf Stufe 3 zu stellen. Je nach Art und Menge des Kochgutes ist schon vor oder nach Einleitung des eigentlichen Kochvorgangs auf Stufe 1 oder 0 zu schalten, weil sich der Kochvorgang durch erhöhte Wärmezufuhr, also längere Benutzung der Schalterstellung 3, nicht verkürzen läßt, sondern nur nutzlos Kochgut verdampft wird. *Starke Dampfentwicklung ist immer auf falsche Schalterstellung zurückzuführen* und unbedingt zu vermeiden; hierbei wird nur unnützlich Strom verbraucht. Beim Kochen ist *möglichst wenig Wasser* zu nehmen; Gemüse z. B. wird durch viel Wasserzusatz stark ausgelaugt und verliert an Nährwert. Meistens wird doch die Brühe oder ein Teil davon mit den gelösten Nährsalzen weggeschüttet.



Abb. 16

Turmkochen

Will die Hausfrau Arbeit und Strom sparen, so wird sie in übereinandergestellten Töpfen kochen. Die meisten Gerichte müssen dann erst angekocht werden; hierauf werden die Töpfe aufeinander gestellt.

Suppenfleisch, Gemüse und Salzkartoffeln

Das Gemüse wird angekocht. Über den Topf setzt man schon einen zweiten mit dem Wasser für die Suppe; er wird von der abstrahlenden Wärme des Gemüsetopfes erwärmt. Ist das Gemüse halb fertig, kommt die Suppe auf die Kochplatte. Die Kartoffeln werden mit ganz wenig Salzwasser über den Suppentopf gestellt und das angekochte Gemüse im dritten Topf über den Kartoffeltopf. Die Kartoffeln werden infolge der Länge der Kochzeit der Fleischbrühe meistens fertig, ohne angekocht zu werden.

Fisch im eigenen Saft und Salzkartoffeln

Bei diesem Gericht braucht man für den Fisch überhaupt keinen Strom. Er wird beim Kochen der Kartoffeln infolge der abstrahlenden Wärme im zweiten Topf gar.

Die in den Beispielen und Rezepten angegebenen Mengen sind für 3 bis 4 Personen berechnet.

1. Beispiel

2. Beispiel



Turmkochen

Abb. 17

Sind keine aufeinanderpassenden Töpfe vorhanden, so verwendet man Zwischenringe von entsprechender Größe, so daß am Topfrand kein Dampf entweichen kann. Auf den Zwischenring kann man dann einen Topf beliebiger Größe stellen (Abb. 17).

Um die in den Kochplatten gespeicherte Wärme auszunutzen, stellt man nach dem Kochen Töpfe mit Wasser auf, das sich dann noch ohne Stromzufuhr bis zu einem gewissen Grad erwärmt. Auch während des Kochens kann, soweit Platz vorhanden, auf die einzelnen Töpfe noch je ein Topf mit Wasser zum Spülen aufgesetzt werden. Ebenfalls kann man nach dem Braten oder Backen in das noch heiße Backrohr einen Topf mit Wasser schieben, um die Nachwärme auszunutzen.

Wasserfüllung nur $\frac{1}{8}$ der Kartoffelfüllung

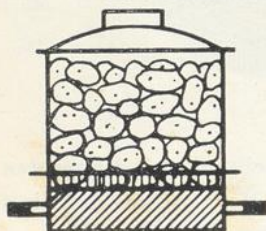
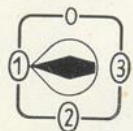


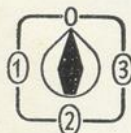
Abb. 18



Ankochen 10 Min.



Fortkochen 10 Min.



Fertigkochen 10 Min.

4. Beispiel

5. Beispiel

5 Pfund geschälte Kartoffeln

Nach dem Einfüllen der Kartoffeln gießt man 1 Tasse Salzwasser zu und kocht bei Schalterstellung 3 an, bis zwischen Topf und Deckel Dampf entweicht (nach etwa 10 Minuten) (Abb. 18). Dann kocht man etwa 10 Minuten bei Schalterstellung 1 weiter und ebenso lange bei Schalterstellung 0. Der Deckel soll während der ganzen Zeit nicht gehoben werden, weil die Kartoffeln hart bleiben, wenn Dampf entweicht. Schalkartoffeln sowie neue Kartoffeln und größere Mengen (mehr Wasser zugeben) kocht man bei Schalterstellung 1 gar. Bei kleinen Mengen Kartoffeln ist nur soviel Wasser aufzufüllen, daß der Boden gut bedeckt ist.

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

2 Liter Fleischbrühe

1 Pfund Fleisch, 2 Liter Wasser (Zutaten nach Gewohnheit).

Schaltzeiten: Schalterstellung 3 bis zum Kochen

1 etwa 50 bis 60 Minuten

0 etwa 20 Minuten

Achtung! Nur wenig mehr Wasser zusetzen, als man Suppe zu erhalten wünscht, weil bei richtiger Schalterstellung nicht viel Wasser verdampft.

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



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