

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Kochanleitung für den BBC-Elektro-Haushalterd mit Kochbeispielen

Brown, Boveri und Cie.

Mannheim, [1950]

Fleischlose Hauptgerichte

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

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.