

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

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

Brown, Boveri und Cie.

Mannheim, [1950]

Dünsten auf den Kochplatten

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

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.