

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

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

Brown, Boveri und Cie.

Mannheim, [1950]

Das Arbeiten auf den Kochplatten

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

Das Arbeiten auf den Kochplatten.

Zum Ankochen ist immer die höchste Schalterstellung (Stufe 3) zu benutzen. Je nach Art und Menge des Kochgutes ist schon vor oder nach Einleitung des eigentlichen Kochprozesses auf Stufe 1 oder 0 zu schalten, da sich der



Abb. 14

Kochvorgang durch erhöhte Wärmezufuhr, also längere Benutzung der Schalterstellung 3, nicht verkürzen läßt, sondern nur nutzlos Kochgut verdampft wird. Dampfentwicklung ist immer auf falsche Schalterstellung zurückzuführen und unbedingt zu vermeiden, weil hierdurch unnütz Strom verbraucht wird.

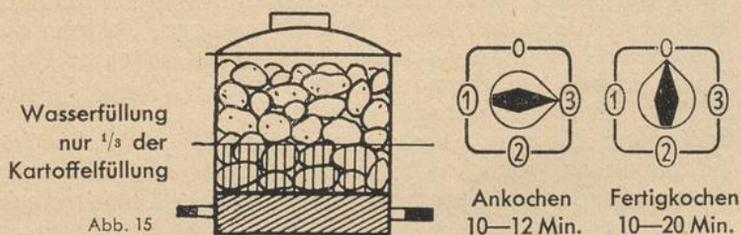
Beim Kochen ist möglichst wenig Wasser zuzusetzen; das Gemüse wird durch übermäßig viel Wasser stark ausgelaugt und verliert dadurch an Nährwert. In vielen Fällen wird doch der Wasserzusatz oder ein Teil davon mit den gelösten Nährsalzen weggeschüttet.

Bei mehreren Gerichten nehmen Sie das Ankochen **Turmkochen** zweckmäßig nacheinander auf einer Platte vor und setzen zum Garkochen die Töpfe übereinander (Turmkochen, Abb. 14). Haben Sie keine aufeinanderpassende Töpfe, dann verwenden Sie sogenannte Zwischenringe oder Zwischendeckel, auf die jede beliebige Topfgröße aufgesetzt werden kann (Abb. 14).

Um die in den Kochplatten gespeicherte Wärme auszunutzen, stellt man auf sie nach dem Kochen Töpfe mit Spülwasser. Das Wasser erwärmt sich dann noch bis zu einem gewissen Grad ohne Stromzufuhr. Auch während des Kochens können Sie, soweit Platz vorhanden ist, auf den einzelnen Töpfen noch je einen Topf mit Spülwasser aufsetzen.

1. Beispiel: Bis 3 Pfund Kartoffeln, geschält.

Nach dem Einfüllen der Kartoffeln bis auf $\frac{1}{3}$ der Kartoffeln Salzwasser gießen, dann etwa 10-12 Minuten Schalterstellung 3 (Abb. 15). Bei erreichter Siedetemperatur abschalten auf 0. Schalkartoffeln sowie neue Kartoffeln und größere Mengen gart man mit Schalterstellung 1. Bei kleinen Mengen Kartoffeln ist nur so viel Wasser aufzufüllen, daß der Boden gut bedeckt ist.



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

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.

6. Beispiel: Schnitzel, Bratwurst, Leber, Fischfilet usw.

Braten Pfanne mit Fett etwa 6—8 Minuten anheizen, dann Bratgut einlegen, anbraten, umwenden, ausschalten und ohne Strom braten.

Kartoffelpuffer oder Reibekuchen.

Pfannensachen Genau wie vorher angegeben, nur nach dem Umwenden statt auf 0 auf 2 schalten und dabei weiterbraten. Letzte Pfanne bei Schalterstellung 0 braten.

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



Abb. 16

Einbrennen oder Mehlschwitzen zu Tunken, Suppen u. dergl.

Fett in Pfanne oder Topf geben, bei Schalterstellung 3 heiß werden lassen, Mehl dazu geben, auf 0 schalten, dann wird das Mehl ohne zu rühren gleichmäßig braun. Hat es die Farbe die man wünscht,

Wasser oder Brühe je nach Art auffüllen. Bei großen Mengen, wenn nötig, noch einige Minuten auf 3 schalten bis es kocht, dann abschalten.

Braten und Schmoren im Topf.

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

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

Das Arbeiten in der Brat- und Backröhre.

Zu den folgenden Beispielen für das Kochen, Braten, Backen und Sterilisieren in der Röhre sind Schaltzeiten angegeben, die jedoch länger oder kürzer sein können, weil die Stromaufnahme der einzelnen Herde etwas verschieden ist, die Netzspannung höher oder niedriger liegt und schließlich auch das Fleisch oder die Mehlsorte verschiedene Garzeiten und damit auch verschiedene Einschaltzeiten bedingt.

Vor der ersten Benutzung schalte man die Backröhre etwa ½ Stunde mit angelegter Tür voll ein. **Inbetriebnahme**

Das Kochen in der Röhre entspricht dem Kochen in der sogenannten Kochkiste. Auch hierbei können Sie das Ankochen auf der Platte beschleunigen und die Speisen in der schwachbeheizten Röhre gar werden lassen. **Kochen in der Röhre**

Für das Kochen in der Röhre können Sie jedes gewöhnliche Kochgeschirr verwenden, am besten eignen sich dünnwandige Aluminiumtöpfe mit gutschließendem Deckel. Die Speisen werden kalt in die nicht vorgeheizte Röhre gestellt und mit Unterhitze Stufe 3, Oberhitze Stufe 2 etwa 25—35 Minuten, je nach Menge, angekocht. Kocht das Gut, so schalten Sie die Unterhitze auf Stufe 1, Oberhitze auf Stufe 0 und lassen die Speisen gar werden.

Zum Kochen in der Röhre eignen sich besonders gut Eintopfgerichte, Sauerkraut oder Hülsenfrüchte mit Fleischeinlagen. Besonders berufstätigen Frauen empfehlen wir das Kochen in der Röhre, weil der Kochvorgang keinerlei Wartung erfordert.

Kleinere Braten bereiten Sie zweckmäßigerweise auf der Kochplatte. Im übrigen soll jedoch das Braten vorwiegend in der Röhre vorgenommen werden, denn durch die allseitige milde Wärmeeinwirkung in dem geschlossenen, **Braten in der Röhre**