



Rezeptbüchlein



Inhaltsverzeichnis

Gebrauchsanweisung 2

1	Kochen, Dämpfen, Dünsten 7	4	Fritieren 31
2	Braten, Schmoren 17	5	Backen 39
3	Grillen 27	6	Für plötzlichen Besuch 45

Rezeptbüchlein

Back- und Bratgerät



VEB ALUMINIUMWARENFABRIK FISCHBACH
FISCHBACH (RHÖN)

Unser Back- und Bratgerät

kann mit Hilfe der dem Gerät beigegebenen Einsätze in der modernen Küche vielseitige Verwendung für die verschiedenen Arten des Garens finden.

Das Gerät muß vor Ingebrauchnahme mit heißem Seifenwasser ausgewaschen, mit klarem Wasser nachgespült und danach gut getrocknet werden. Im Anschluß daran in dem erhitzten Back- und Bratgerät etwas Fett zerlaufen lassen, das Gerät vom Feuer nehmen und das darin befindliche Fett mit einem Stück Seidenpapier verreiben. Nun ist das Gerät gebrauchsfertig.

Das Bratgerät ist grundsätzlich vor jedem Gebrauch trocken auf kleiner bzw. mittlerer Flamme anzuhetzen und nach Überprüfung der notwendigen Temperatur (Zischprobe – mit feuchtem Finger Rand berühren) Fett in der vorgesehenen Menge in das Back- und Bratgerät zu geben. Das zur Zubereitung vorgesehene Gut kommt dann in das heiße Fett. Die Pfanne ist überhitzt, wenn sich bläulicher Dampf entwickelt. In diesem Falle ist es erforderlich, die Energie der Heizquelle zu verringern.

Sie verwenden das Back- und Bratgerät ohne Einsätze zum Braten, Dünsten, Schmoren und Grillen,

unter Verwendung des **kleinen Draht-einsatzes** zum Dämpfen, Toasten oder Rösten,

unter Verwendung des **großen Draht-einsatzes** zum Fritieren, zur Zubereitung von Fleisch, Fisch und Gemüse in schwimmendem Fett.

Dieser Einsatz ist mit zwei Bügeln versehen. Nach dem Garungsprozeß werden diese Bügel umgelegt und auf den oberen Rand des Gerätes abgesetzt. Der Einsatz befindet sich somit über dem Bratgerät, so daß das überflüssige Fett gut abtropfen kann,

unter Verwendung des **Aluminium-kegels** zum Backen.

Wir empfehlen, das Back- und Bratgerät beim Kochen, Dünsten, Toasten, Schmoren, Dämpfen und Garen sowie beim Backen von Kuchen, Aufläufen usw. geschlossen zu halten.



Dagegen wird das Fritieren und Anbraten ohne Deckel vorgenommen. Im übrigen kann die altgewohnte Zubereitungsweise selbstverständlich auch bei dem Gebrauch des Back- und Bratgerätes beibehalten werden.

Es liegt im Interesse einer jeden Hausfrau, die in den Nahrungsmitteln enthaltenen Nähr- und Wirkstoffe (Vitamine usw.) weitgehendst zu erhalten. Die Temperatur und Garungsdauer sind deshalb von größter Wichtigkeit.

Wir bitten Sie deshalb, die nachfolgend aufgeführten Regeln für die Zubereitung von Speisen zu beachten:

Grillen: Elektroherd Stufe 2, Gasherd mittlere Flamme

Fritieren: Elektroherd Stufe 2, Gasherd mittlere Flamme

Toasten: Elektroherd Stufe 2, Gasherd mittlere Flamme

Anbraten: Elektroherd Stufe 2, Gasherd mittlere Flamme

Ankochen: Elektroherd Stufe 2, Gasherd mittlere Flamme

Backen von Omeletten und Eierkuchen: Elektroherd Stufe 2, Gasherd mittlere Flamme

Garen: Elektroherd Stufe 1, Gasherd Sparflamme

Dämpfen: Elektroherd Stufe 1, Gasherd Sparflamme

Dünsten: Elektroherd Stufe 1, Gasherd Sparflamme

Schmoren: Elektroherd Stufe 1, Gasherd Sparflamme

Backen von Kuchen, Aufläufen, Schaumomeletten: Elektroherd Stufe 1, Gasherd Sparflamme.



Nach dem Gebrauch muß das Gerät, solange es noch heiß ist, mit klarem Wasser und Spülbürste gesäubert werden. Kratzende und ätzende Mittel, wie Scheuersand u. dgl. dürfen bei der Reinigung nicht verwendet werden.

Wenn vom Grillen, Backen oder Braten dunkelgebräunte Fettreste in der Pfanne verblieben sind, empfiehlt es sich, diese mit Stahlwolle und Seife zu entfernen.

Und wenn die hochglanzpolierte Außenseite des Gerätes nach dem Gebrauch mit einem feuchten Tuch abgerieben und danach trocken poliert wird, haben Sie an Ihrem Back- und Bratgerät stets Freude.





Kochen, Dämpfen, Dünsten

Bei Verwendung des Back- und Bratgerätes erzielen Sie im Vergleich zu den bisher üblichen Kochzeiten wesentlich günstigere Resultate. Ferner kann das Kochgut, wenn erforderlich, bereits im Back- und Bratgerät angeschmort oder gedünstet werden. Die neuzeitliche Küche bevorzugt als Zubereitungsart für Gemüse, Obst, Fisch und auch Fleisch das Dämpfen und Dünsten.

Das Einlegegitter zum Dämpfen muß immer über dem Wasserspiegel stehen, er darf das Gitter nicht übersteigen. Das Dämpfgut erst einlegen, wenn das Wasser kocht. Während des Dämpfprozesses muß das Gerät fest verschlossen bleiben.

Chinakohlrippen mit brauner Butter gedämpft

4 Personen

1 Staude Chinakohl, 100 g Butter, Salz.

Von der Staude werden die Außenblätter entfernt, der Kohl wird entblättert, die Blätter von den Rippen abgeschnitten. Nun richtet man das Gerät zum Dämpfen vor. Man gibt $\frac{1}{4}$ l Wasser in das Gerät, legt die Kohlrippen in den Einsatz und dämpft das Ganze mit Deckel 20–30 Minuten. Die Rippen dann herausnehmen, anrichten und mit brauner Butter übergießen. Das Gericht eignet sich besonders gut als Beilage für Schnitzel.

Die Blätter klein in Streifen geschnitten und angemacht wie Kopfsalat ergeben wiederum eine Beilage zu einem Gericht.

Böhmisches Zwiebfleisch

4 Personen

600 g Hammelbrust, 500 g Zwiebel, 40 g Margarine, 80 g Mehl, 1 Zehe Knoblauch, 1 Lorbeerblatt, etwas Kümmel, Pfeffer und Salz.

Die Hammelbrust wird in kleine Stücke geschnitten, mit der Margarine und den in Scheiben geschnittenen Zwiebeln im angewärmten Bratgerät unter mittlerer Flamme angedünstet. Pfeffer, etwas Kümmel, Lorbeerblatt, Knoblauch und Salz werden hinzugefügt und im eigenen Saft gedämpft (nicht bräunen). Dann mit Mehl abstäuben, kurz mit Wasser oder Brühe auffüllen und unter kleiner Flamme gar kochen.

Als Beilage empfiehlt sich Kartoffelmus.



Gefüllte Paprikaschoten

4 Personen

4 Stück Tomatenpaprika, 400 g Gehacktes, 40 g fetten Speck, 80 g Mehl, 2 Zwiebeln, 1 Eßlöffel Tomatenmark, 1 Semmel, etwas Pfeffer und Salz.

Von den Paprikaschoten den Deckel abschneiden, Schoten und Deckel von den Kernen befreien. Das Gehackte mit Salz, Pfeffer und der vorher eingeweichten Semmel verkneten. Mit der Masse die Paprikaschoten füllen und die Deckel wieder aufsetzen. Nun dünstet man den geschnittenen Speck und die geschnittenen Zwiebeln an, legt die gefüllten Schoten hinein und läßt alles zusammen unter Zugabe des Tomatenmarks im geschlossenen Gerät unter kleiner Flamme dämpfen.

Dann nimmt man die Schoten heraus, füllt mit etwas Wasser oder Brühe auf, bindet die Soße mit dem Mehl und läßt nochmals kurz aufkochen.

Serbisches Reisfleisch

4 Personen

500 g Schweinefleisch ohne Knochen, 100 g Margarine, 4 Zwiebeln, 20 g Paprika (edelsüß), 300 g Reis, 100 g Mehl, 100 g Vollfettkäse.

Das möglichst klein gewürfelte Fleisch wird mit der Margarine, den geputzten und klein geschnittenen Zwiebeln in dem Bratgerät hell angeschwitzt. Dann Paprika und Mehl hinzugeben und gar kochen. Jetzt den Reis in einem Topf mit wallendem Wasser 15 Minuten kochen, abgießen und gut ablaufen lassen, unter das Ragout mischen und mit Salz abschmecken. Vor dem Servieren mit geriebenem Käse überstreuen.

Dazu schmeckt grüner Salat oder Chinakohlsalat gut.

Pfefferpothast

4 Personen

600 g Querrippe, 400 g Zwiebeln, $\frac{1}{2}$ Teelöffel zerdrückte Pfefferkörner (keinen gemahlene Pfeffer), 1 Lorbeerblatt, etwas Semmelmehl, 50 g Margarine, Salz.

Man lasse die in Scheiben geschnittenen Zwiebeln mit der Margarine in dem Bratgerät unter mittlerer Flamme leicht angehen, füge dann die in daumennagelgroße Stücke geschnittene Querrippe, die zerdrückten Pfefferkörner, Lorbeerblatt und Salz hinzu. Alles 15 Minuten im eigenen Saft dämpfen, kurz mit Wasser auffüllen und das Gericht fertig kochen. Zum Schluß mit Semmelmehl sämig machen.

Als Beilage werden Salzkartoffeln und Gewürzgurken gereicht.



Forelle blau mit geschlagener Butter

4 Personen

4 Forellen, 100 g Butter, 1 Zitrone, etwas Worcestersoße.

Die Forellen werden ausgenommen, gewaschen, auf einen Teller gelegt und mit Essig übergossen, damit sie blau werden. Inzwischen wird $\frac{1}{4}$ l Wasser in dem Bratgerät (mit Einsatz) erhitzt, die Forellen werden auf den Einsatz gelegt und 5 Minuten in dem verschlossenen Gerät gedämpft. Die Forellen vor dem Dämpfen leicht übersalzen. Forellen dann herausnehmen und servieren.

Als Beilage Salzkartoffeln und geschlagene Butter, die man folgendermaßen zubereitet: Butter, Zitronensaft, Salz (nach Geschmack) und eine Spritze Worcestersoße in einer Schüssel mit der Schlagrute schaumig rühren, bis die Masse ganz hell aussieht.

Pichelsteiner Fleisch

4 Personen

300 g Schweinebauch, 300 g Hammelrippchen, 200 g Möhren, 200 g Weißkraut, 200 g Sellerie, 4 große Zwiebeln, 1,5 kg Kartoffeln, 100 g Margarine, Pfeffer, Salz.

Das in Würfel geschnittene Fleisch mit den in Scheiben geschnittenen Zwiebeln und der Margarine in dem Bratgerät hell angehen lassen. Dann das in Scheiben geschnittene Gemüse hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluß die geschälten und klein geschnittenen Kartoffeln hinzugeben und mit Wasser auffüllen. Nun das Ganze bis zum Garwerden mit Deckel unter kleiner Flamme kochen lassen.

Karpfen polnisch

4 Personen

1 Karpfen (etwa 1,5 kg), $\frac{1}{2}$ Flasche Braunbier, Fischpfefferkuchen, 100 g Rosinen, 50 g süße Mandeln, 1 Zwiebel, 1 Lorbeerblatt, 2 Nelken, 5 Gewürzkörnern, etwas Zucker, 1 Schuß Rotwein, 1 Teelöffel Essig.

Das Gerät mit Einsatz zum Dämpfen vorrichten. Sämtliche Gewürze, Zwiebeln und Salz dazugeben. Den Karpfen putzen, vierteln und auf den Einsatz legen, das Gerät schließen und 20 Minuten dämpfen lassen. Danach den Karpfen herausnehmen, den Fond durchsieben, das Braunbier dazugeben und mit dem geriebenen Pfefferkuchen binden.

Nun die Rosinen und die in Würfel geschnittenen Mandeln (vorher abbrühen und abziehen) dazugeben und mit Rotwein, Zucker und Essig abschmecken.

Als Beilage sind Salzkartoffeln zu empfehlen.



Ukrainische Soljanka

4 Personen

100 g Bauchspeck, 4 Zwiebeln, 3 Gewürzgurken, 1 Röhrchen Kapern, 200 g Tomatenmark, 4 Bockwürste, 1 Tasse dicke Milch oder saure Sahne, Pfeffer, Salz, 50 g Mehl.

Den Speck in Würfel schneiden und mit den geputzten und klein geschnittenen Zwiebeln in dem Bratgerät hellbraun anschwitzen. Dann mit Mehl abstäuben, Tomatenmark zugeben, mit Wasser oder Kraftbrühe auffüllen. Jetzt die in Scheiben geschnittenen Gurken und die Kapern hinzugeben und 15 Minuten kochen lassen. Zum Schluß mit Pfeffer, Salz und etwas Zucker abschmecken. Vor dem Servieren die klein geschnittene Bockwurst und die saure Milch oder Sahne darunter mischen.

Brühreis mit Geflügelklein und Gemüse

4 Personen

Klein von 4 Hühnern, 2 Möhren, 1 Sellerie, 2 Porreestangen, 1 Bund Petersilie, 200 g Reis, 1/2 Teelöffel Fleischextrakt.

Das Klein von 4 Hühnern wird geputzt, klein geschlagen und im geschlossenen Bratgerät mit etwas Salz etwa 45–60 Minuten gar gekocht. Die benötigte Wassermenge beträgt ungefähr 1 1/2 l. Dann werden das geputzte und kleingeschnittene Gemüse und der Reis dazugegeben und 15 Minuten unter kleiner Flamme gekocht. Zum Schluß gehackte Petersilie darüber gegeben.

Wird das Gericht zu dick, mit etwas Wasser oder Brühe auffüllen.

Zum Schluß mit Fleischextrakt abschmecken.

Hammelfleisch mit grünen Bohnen und Kartoffeln

4 Personen

600 g Hammelbrust, 50 g Margarine, 4 Zwiebeln, Pfeffer, Salz, 750 g grüne Bohnen, 1 kg Kartoffeln, 50 g Mehl, 1 Knoblauchzehe.

Das kleingeschnittene Hammelfleisch wird in der Margarine mit den in Scheiben geschnittenen Zwiebeln, Pfeffer und Salz im Bratgerät bei großer Flamme hell angedünstet (nicht bräunen). Dann mit Mehl abstäuben, mit Wasser oder Brühe auffüllen und das Ganze ankochen. Die geputzten und klein gebrochenen Bohnen und die Kartoffeln mit der verriebenen Knoblauchzehe dazu geben. Das Gericht unter kleiner Flamme etwa 30–40 Minuten kochen lassen.

Zum Schluß mit der gehackten Petersilie überstreuen.

Spargel mit Holländischer Soße

4 Personen

2 kg Spargel, 80 g Butter, 50 g Mehl, 1/2 Zitrone, 1/3 Tasse Kondensmilch, 2 Eigelb, Salz.

Den Spargel schälen und in 4 Bündel zusammenbinden. In dem Bratgerät 1/4 l Salzwasser zum Kochen bringen (Einsatz benutzen), den Spargel hineinlegen und ungefähr 30–40 Minuten dämpfen. Danach den Spargel herausnehmen und von dem Dämpfwasser, der Butter und dem Mehl eine kurze Soße bereiten. Das Eigelb in der Kondensmilch verrühren und die Soße damit legieren. Mit Zitrone abschmecken.

Als Beilage Petersilienkartoffeln.

Spargelschalen lassen sich gut zu einer Spargelsuppe verwenden.

Ochsenfleisch flämisch

4 Personen

600 g Querrippe, 3 große Möhren, 1 große Sellerieknolle, 1 kleinen Kopf Weißkohl, Pfeffer, Salz, 1 kg Kartoffeln, 1 Bund Petersilie.

1/4 l Salzwasser in das Bratgerät füllen, Querrippe einlegen und bei kleiner Flamme etwa 90 Minuten dämpfen. Inzwischen die Möhren und den Sellerie putzen, aus dem Kohl den Strunk entfernen. Ist das Fleisch gar, dann wird es aus dem Gerät genommen. Das mit Salz und Pfeffer überstreute Gemüse wird im Ganzen auf den Dämpfeinsatz gelegt und etwa 20–30 Minuten gedämpft. Dabei ist darauf zu achten, daß genügend Brühe unter dem Dämpfer ist (evtl. nachgießen). Wenn alles fertig ist, wird das Fleisch in Scheiben geschnitten, auf einer Platte angerichtet, mit dem ebenfalls in Scheiben geschnittenen Gemüse umlegt und mit der Brühe übergossen. Als Beilage Petersilienkartoffeln.



Braten und Schmoren

Das Anbraten geschieht bei mittlerer Hitze, ohne Deckel. Das Garschmoren dagegen muß bei geschlossenem Gerät und Sparflamme erfolgen.



Roastbeef rosa

4 Personen

600 g Roastbeef, 2 Zwiebeln, 1 Teelöffel Tomatenmark, 50 g Schmalz, Pfeffer, Salz, 1 Teelöffel Stärkemehl.

Von dem Stück Roastbeef entfernt man mit einem spitzen Messer der Länge nach die obere Rückensehne, da sich sonst das Stück Fleisch auf dieser Seite nach oben zusammenzieht. In das vorgerichtete Bratgerät gibt man das Schmalz und läßt es sehr heiß werden. Das Fleisch salzen und pfeffern und in das zischende Gerät legen. Deckel schließen und 15–20 Minuten braten lassen.

Das Fleisch muß beim Herausnehmen federn, wenn man mit dem Finger daraufdrückt. An der Druckstelle muß Blut hervorkommen. Außerdem ist darauf zu achten, daß sich während des Garprozesses kein Fond bildet, da sonst das Roastbeef nicht rosa, sondern grau wird. Das Fleisch muß flott braten, dann herausnehmen.

Nun gibt man Zwiebeln und Tomatenmark in das Gerät, brät kurz an und füllt mit etwas Wasser oder Brühe auf. Mit Stärkemehl abbinden, durch ein Sieb gießen.

Als Beilage Brechbohnen, alle frischen Salate und Pommes frites.

Roastbeef eignet sich auch sehr gut als kaltes Gericht mit Remoulade und Kartoffelsalat.

Sauerbraten auf rheinländische Art

4 Personen

600 g Schmorfleisch, Essigbeize, 50 g fetten Speck, 50 g Margarine, 4 Zwiebeln, 100 g Mehl, 100 g Rosinen, Zucker, 1 Eßlöffel Tomatenmark, Salz.

Das Stück Schmorfleisch wird mit dem in Streifen geschnittenen Speck gespickt und 3 Tage in Essigbeize gelegt. Dann die Margarine im Bratgerät heiß werden lassen, den Sauerbraten von allen Seiten gut anbraten. Die grob gewürfelten Zwiebeln und das Tomatenmark hinzugeben, gut durchschwitzen lassen, mit etwas Essigbeize und Wasser auffüllen. Salz nach Geschmack. Das Ganze läßt man nun mit Deckel $1\frac{1}{2}$ –2 Stunden schmoren. Ein mitgeschmorter Schwarzbrotkanten verfeinert den Geschmack. Wenn das Fleisch gar ist, herausnehmen, den Fond durch ein Sieb gießen und mit dem angerührten Mehl abbinden. Nun gibt man die Sultaninen oder Rosinen dazu, kocht die Soße nochmals auf und schmeckt sie süß-sauer ab.

Als Beilage Rotkohl und Thüringer Klöße.

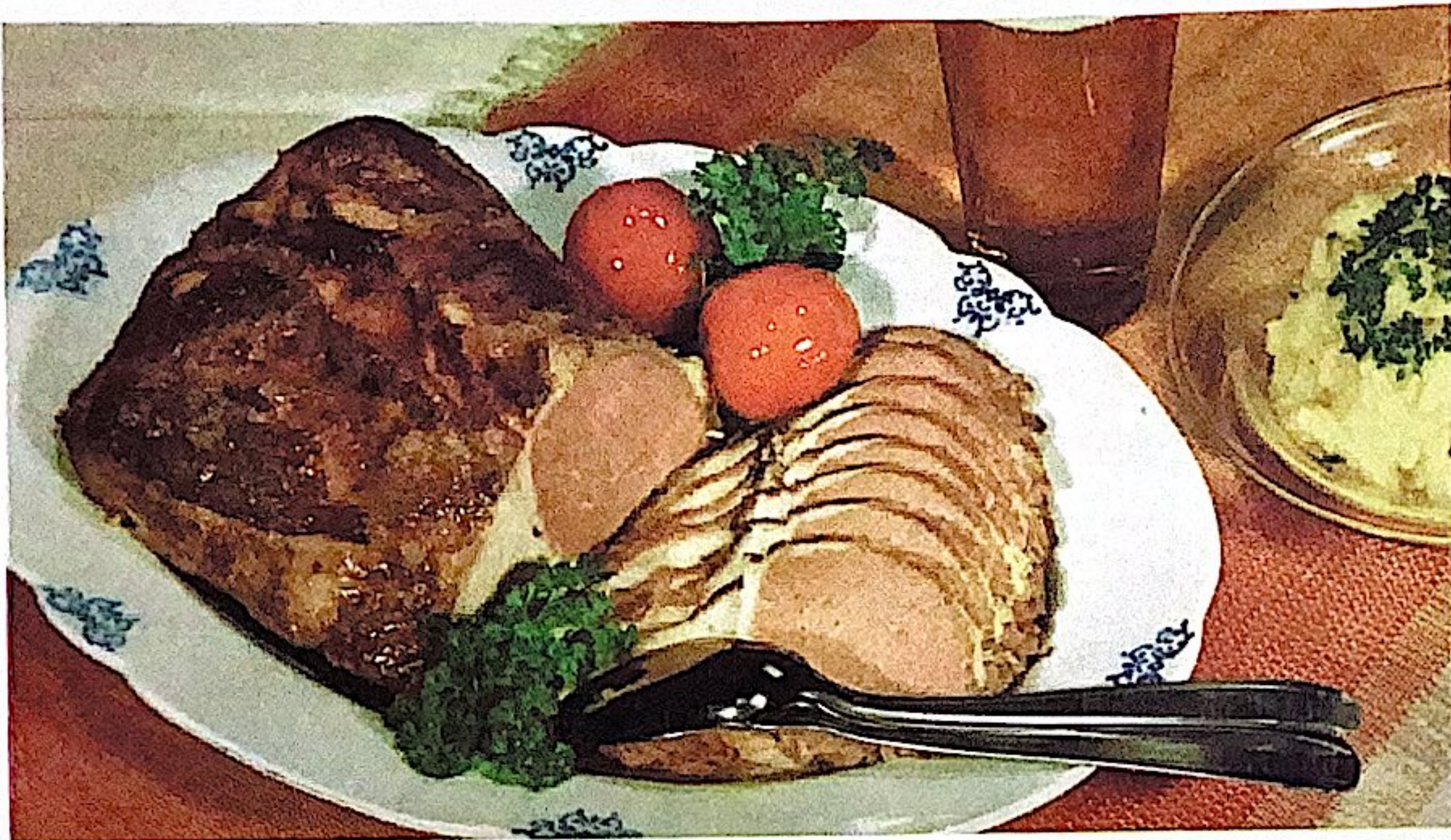
Fischfilet in Ei gebraten

4 Personen

800 g Fischfilet, 2 Zitronen, 2 Eier, 100 g Mehl, 125 g Margarine.

Fischfilet auftauen, mit Salz und Zitronensaft marinieren. Bratgerät mit großer Flamme erhitzen, Margarine dazu tun. Fischfilet mehlen und durch die geschlagenen Eier ziehen. Dann in das heiße Gerät legen und von beiden Seiten goldbraun braten. Es wird empfohlen, in zwei Partien zu braten.

Als Beilage Kartoffelsalat.



Kasslerbraten

4 Personen

500 g Kassler, 40 g Margarine, 3 Zwiebeln, 1 Eßlöffel Stärkemehl.

Das Stück Kassler im erhitzten Bratgerät mit Margarine von allen Seiten braun werden lassen, die grob geschnittenen Zwiebeln dazugeben, mit Wasser ablöschen und im verschlossenen Gerät 45–60 Minuten schmoren lassen. Ab und zu das Fleisch wenden.

Wenn das Fleisch fertig ist, wird es herausgenommen. Von dem Bratenfond bereitet man unter Angießen von Stärkemehl eine sämige Soße.

Als Beilage eignen sich Sauerkraut und Kartoffelmus.

Kassler läßt sich sehr gut kalt aufgeschnitten mit Kartoffelsalat verwenden.



Brathähnchen

3 Personen

1 kräftiges Brathähnchen (etwa 1 kg), 50 g Margarine, 1 Zwiebel, 1 Teelöffel Tomatenmark, 1 Löffel Stärkemehl, Salz.

Von den Hähnchen Hals und Flügel entfernen, ausnehmen, Beine zusammenbinden.

Das Bratgerät mit der Margarine heiß werden lassen, Hähnchen einlegen und von beiden Seiten schön braun braten. Dann die Zwiebel und das Tomatenmark dazugeben, kurz mit Wasser oder Brühe ablöschen. Das Gerät schließen und mit wenig Flüssigkeit 45–60 Minuten braten.

Auf gleiche Weise kann eine junge Ente im Bratgerät zubereitet werden.

Als Beilage für beide Gerichte eignen sich Salat, Rotkohl und Röstkartoffeln.

Neapolitanische Spaghetti

4 Personen

300 g Spaghetti, 500 g Gehacktes, 80 g fetten Speck, 4 Zwiebeln, 4 Eßlöffel Tomatenmark, 1 Zehe Knoblauch, Pfeffer, Salz, 60 g Mehl, 100 g Fettkäse.

Die Spaghetti 15 Minuten in wallendem Wasser in dem Bratgerät kochen, dann auf einem Sieb ablaufen lassen.

Bratgerät säubern, auf großer Flamme erhitzen und den in kleine Würfel geschnittenen Speck zergehen lassen. Dann die kleingehackten Zwiebeln und das Gehackte dazu geben, mit Pfeffer und Salz würzen und das Ganze mit einem Holzlöffel 10 Minuten verrühren, bis es glatt und angebraten ist.

Mit Mehl abstäuben, Tomatenmark und die mit etwas Salz zerriebene Knoblauchzehe dazu geben und mit etwas Wasser auffüllen, so daß das Haschee dickflüssig wird.

Unter kleiner Flamme 15 Minuten schmoren lassen, die Spaghetti darunter schwenken und das Ganze in einer Schüssel anrichten. Das Gericht wird mit geriebenem Käse überstreut. Als Beilage ist grüner Salat zu empfehlen.

Makrelen Müllerin Art

4 Personen

4 Stück Makrelen, 80 g Butter, etwas Öl, 2 Zitronen, Petersilie, 50 g Mehl.

Makrelen putzen, waschen und einsalzen. Das Gerät auf großer Flamme erhitzen (gut einölen).

Die Makrelen mit einem Tuch trocknen, einölen und in das heiße Bratgerät legen. Beide Seiten goldbraun braten, dann den Deckel 2–3 Minuten fest verschließen.

Die Makrelen auf einer Platte anrichten, mit den in Scheiben geschnittenen Zitronen (Schale entfernen) und der gehackten Petersilie bedecken und die in dem Bratgerät gebräunte Butter darüber geben.

Als Beilage wird Kartoffelsalat empfohlen.



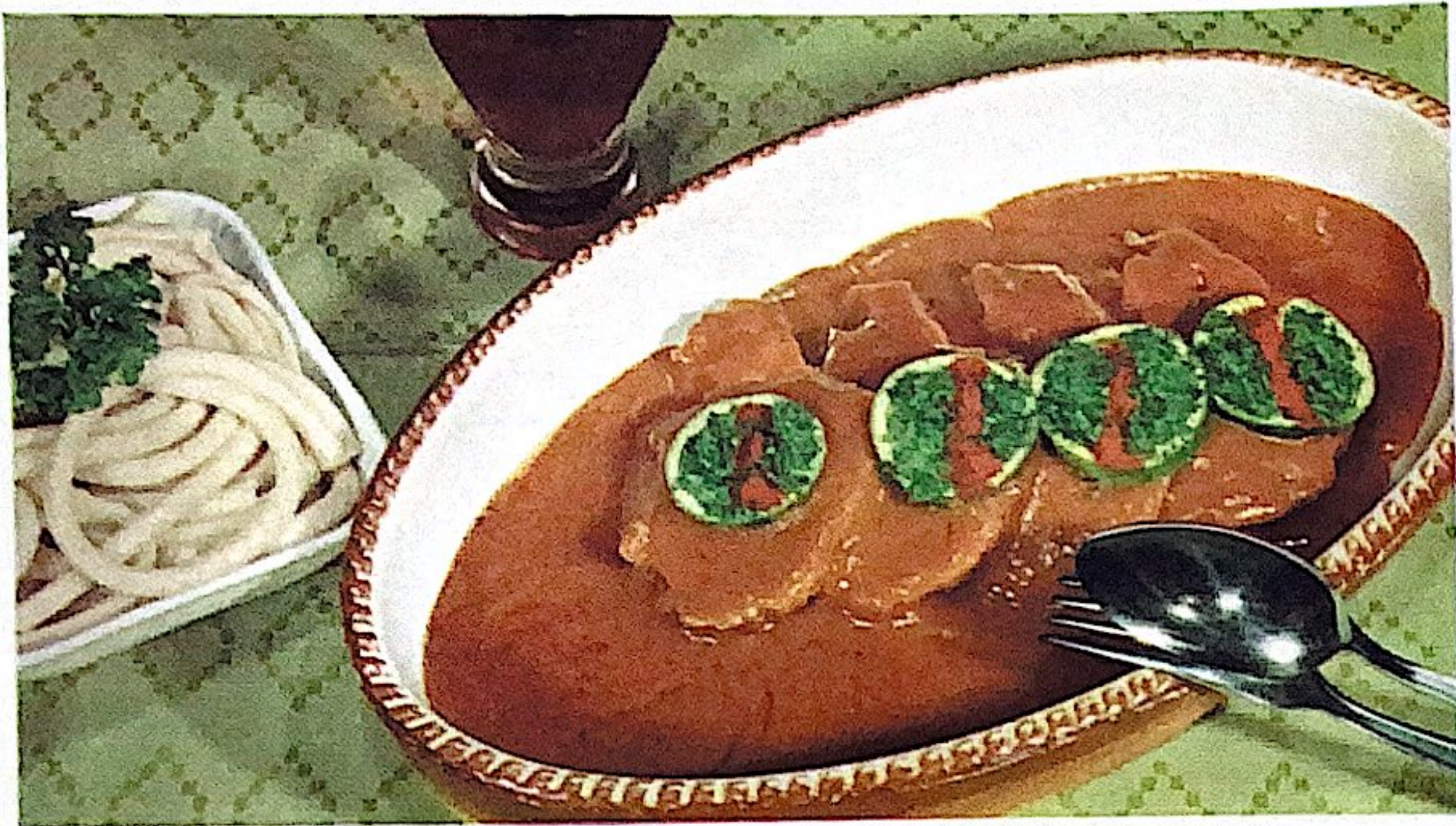
Szegediner Goulasch

4 Personen

600 g Schweinekamm, 6 Zwiebeln, 50 g Schmalz, 2 Eßlöffel Tomatenmark, 10 g Paprika, 250 g Sauerkraut, 1/4 Flasche Kondensmilch, 80 g Mehl, Salz.

Das Fleisch würfeln und mit den geputzten und in Scheiben geschnittenen Zwiebeln und dem Schmalz im Bratgerät angehen lassen. Wenn es gebräunt ist, Tomatenmark, Paprika und Salz dazugeben, mit Mehl abstäuben, kurz mit Wasser oder Brühe auffüllen, das Gerät schließen und bei kleiner Flamme 30–40 Minuten schmoren lassen. Dann das vorher abgekochte Sauerkraut (möglichst ohne Brühe) darunterziehen und das Ganze mit der Kondensmilch sämig machen.

Als Beilage Klöße, Kartoffelmus oder Salzkartoffeln.



Paprikakoteletten

4 Personen

4 Scheiben Koteletten, 50 g Margarine, 50 g fetten Speck, 2 Zwiebeln, 100 g Mehl, 20 g Paprika edelsüß, $\frac{1}{4}$ Flasche Kondensmilch.

Margarine in das Bratgerät geben, gut heiß werden lassen und darin die geklopften und gemehlten Koteletten goldbraun braten. Dann die Koteletten herausnehmen, den in Würfel geschnittenen Speck und die Zwiebeln hinzugeben, gut bräunen lassen. Mit dem Rest Mehl und den Paprika abstäuben, mit $\frac{1}{2}$ l Wasser oder Brühe auffüllen und glatt rühren. Salz nach Geschmack. Nun die Koteletten wieder hineinlegen und bei kleiner Flamme mit Deckel gar schmoren. Garzeit ungefähr 30 Minuten. Zum Schluß die Kondensmilch darunter rühren.

Als Beilage eignen sich Makkaroni, Reis oder Kartoffelmus.

Krautwickel mit Specksoße

4 Personen

1 großer Kopf Weißkohl, 2 Zwiebeln, 80 g Mehl, 40 g Margarine, etwas Salz und Pfeffer, 1 Semmel, 400 g Gehacktes.

Den Weißkohlkopf von den Außenblättern und dem Strunk befreien und in einem passenden Topf mit wallendem Wasser 15 Minuten abbrühen. Den Kohlkopf abkühlen lassen, die Blätter zu vier gleichen Teilen auf einem Brett ausbreiten. Die großen Blätter unten, die kleinen nach innen. Dann vermengt man das Gehackte mit einer kleingewürfelten Zwiebel, Pfeffer, Salz und den vorher eingeweichten Semmeln, verteilt das Ganze gleichmäßig auf die Weißkohlblätter, rollt sie zusammen und bindet mit Garn locker zu. Margarine in das Bratgerät tun und heiß werden lassen, Krautwickel hineinlegen und von allen Seiten goldbraun anbraten. Mit Wasser oder Brühe auffüllen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. 30 Minuten bei geschlossenem Deckel auf kleiner Flamme gar werden lassen. Krautwickel und Soße aus dem Bratgerät herausnehmen.

Nun den kleingeschnittenen Speck und die Zwiebeln hineingeben, beides anschwitzen lassen und mit Mehl abstäuben. Die Soße unter ständigem Rühren dazu geben, die Rouladen wieder einlegen und kurz aufkochen lassen.

Als Beilage Salzkartoffeln.

Westfälischer Schweinebraten

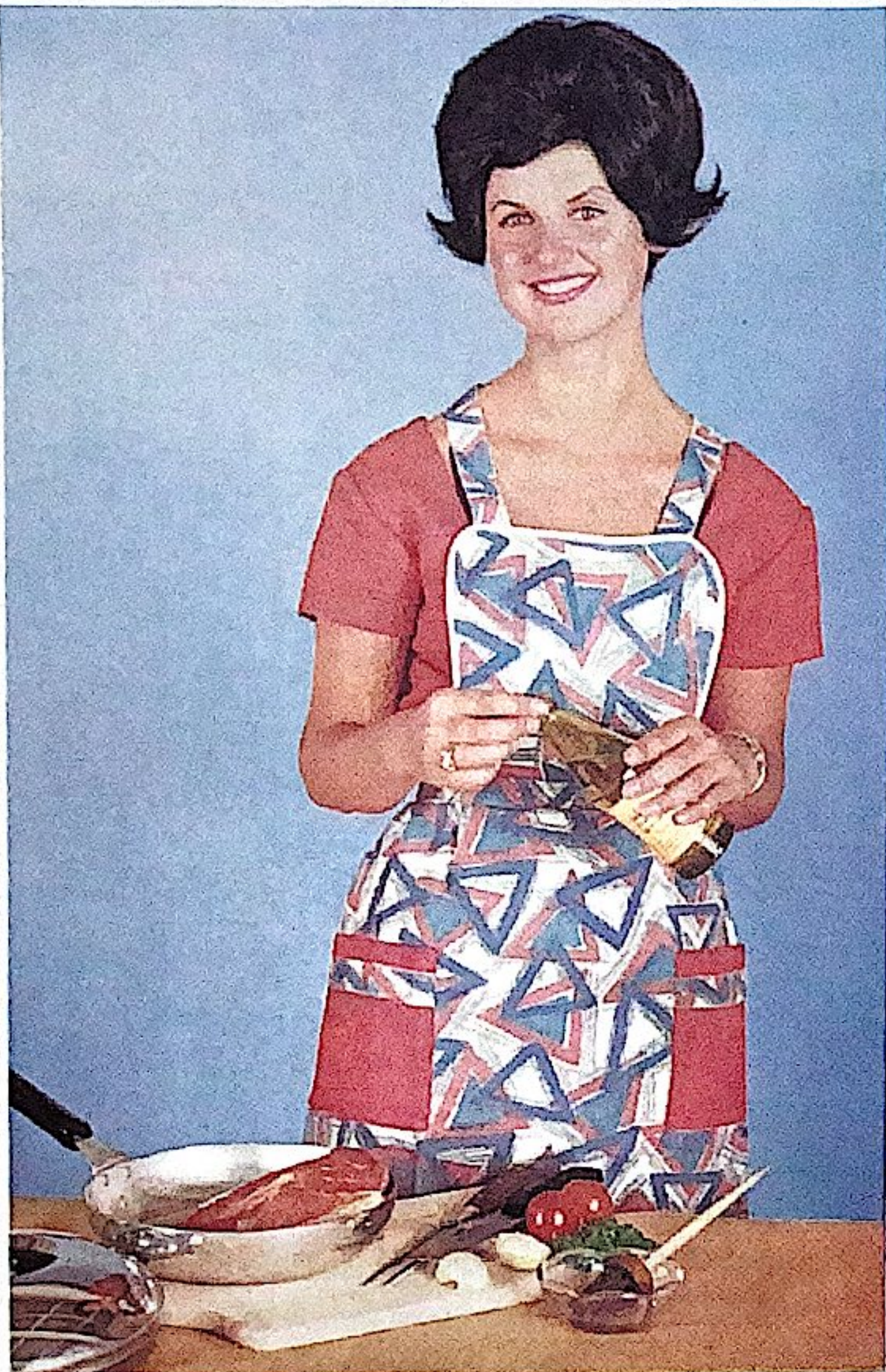
4 Personen

600 g Schweinekamm, 50 g Margarine, Essigbeize, 4 Stangen Porree, 200 g Möhren, 200 g Sellerie, 80 g Mehl, $\frac{1}{4}$ Flasche Kondensmilch, 1 Eßlöffel Tomatenmark.

Den Schweinekamm 24 Stunden in Essigbeize legen.

Die Margarine in das Bratgerät geben und gut heiß werden lassen, den Schweinekamm hineinlegen und von allen Seiten goldbraun braten. Das Tomatenmark und Mehl dazugeben, etwas anschwitzen lassen, einen Teil der Essigbeize oder Wasser nachfüllen, glatt rühren und alles zusammen schmoren. Salz nach Geschmack. Inzwischen das Wurzelwerk putzen, waschen und in kleine Streifen schneiden, dem Schweinekamm beifügen. Nach ungefähr 45 Minuten Garzeit die Kondensmilch dazugeben.

Als Beilage sind Klöße zu empfehlen.



Grillen

Das Gerät muß grundsätzlich stark erhitzt werden (Zischprobe), da sonst das Grillgut keine Farbe annimmt. Das vorher enthäutete, geklopfte und eingefettete Fleisch wird in das heiße Fett gelegt und bei starker Flamme grilliert. Grillgut während des Grillprozesses niemals anstechen oder anschneiden, sondern erst nach dem Bratvorgang, da das Fleisch sonst zu viel Saft verliert. Erst nach dem Grillen salzen und pfeffern. Wenn das Fleisch eine gute Bräune hat, kann man das Gerät 1–2 Minuten mit dem Deckel verschließen. Den Bratensatz löscht man mit etwas brauner Butter und Wasser und gießt diesen Sud über das Fleisch. Zum Grillen eignet sich nur abgehangenes Fleisch.



Filetsteak

4 Scheiben Rinderfilet, 2 Eßlöffel Öl, Salz, Paprika, 4 Teelöffel Rotwein, 1/2 Tasse Schlagrahm, Meerrettich.

Die Filetscheiben werden mit Olivenöl bestrichen und bei mittlerer Hitze in dem Bratgerät erhitzt, das man ebenfalls gut eingefettet hat. Auf jeder Seite 2–4 Minuten grillen, dann mit Salz und Paprika würzen und auf jedes Steak einen knappen Teelöffel Rotwein geben. Das fertige Gericht auf grünem Salat anrichten und den mit dem Meerrettich (gerieben) vermengten Schlagrahm dazu reichen.

Schaschlyk vom Schwein

4 Personen

500 g Schweinekamm ohne Knochen, 100 g fetten Speck, 4 Zwiebeln, etwas Öl, Pfeffer, Essigbeize, Wurstspeiler (Holzstäbchen).

Den Schweinekamm, fetten Speck und die Zwiebeln in daumennagelgroße Stücke schneiden, abwechselnd auf 4 Wurstspeiler stechen und eine Nacht in Essigbeize legen. Dann herausnehmen, gut abtrocknen, salzen und in das schon vorgerichtete, eingefettete, heiße Bratgerät zum Grillieren einlegen. Nachdem es auf beiden Seiten goldbraun grilliert ist, 2–3 Minuten den Deckel schließen.

Den fertigen Schaschlyk herausnehmen und servieren. Als Beilage sind Butterreis und in Scheiben geschnittene rohe Zwiebeln zu empfehlen.

Tournedos auf Toast

4 Scheiben Ochsenfilet, 4 Scheiben Weißbrot, 1 Teelöffel Tomatenmark, 1/2 Tasse saure Sahne, Salz, Paprika, Zucker, Butter.

Die Weißbrotscheiben werden in dem Gerät bei mittlerer Hitze getoastet. Dann den Boden des Gerätes erneut gut einfetten und die Filetscheiben auf beiden Seiten 2–3 Minuten grillen. Dann die Weißbrotscheiben mit Butter bestreichen und die fertigen Filetscheiben auf das Brot legen. Den Bratfond mit Wasser ablöschen, das Tomatenmark zugeben und die Sahne unterziehen. Nach dem Abschmecken die Tunke über die Tournedos geben.

Pommes frites sind eine beliebte Beilage zu grillierten Gerichten wie Rumpsteak, Filetsteak, Hammelkoteletten, Schweinekoteletten und Kalbsteak.



Fritieren

In schwimmendem Fett backen. Möglichst keine Fettmischungen nehmen, da sie zu sehr schäumen. Das Fettbad muß die richtige Temperatur haben. Ungenügend erhitzt, nimmt das Fritiergut zu viel Fett auf. Übermäßig erhitzt, wird eine zu intensive Bräune erzielt, außerdem bleibt das Gut innen roh.

Hitzeprobe des Fettes: eine rohe Kartoffel in das Fett legen. Bei richtiger Temperatur schwimmt die Kartoffel sofort oben.



Fischfilet Orly

4 Personen

600 g Fischfilet, $\frac{3}{4}$ l Öl, 1 Zitrone, 50 g Mehl, Backteig (Bierteig).

Fischfilet in fingerdicke Streifen schneiden, mit Zitrone und Salz einmarinieren, mehlen und einzeln durch den Backteig ziehen. Das Öl in dem Gerät gut heiß werden lassen (Zischprobe), den Fritierkorb einsetzen und die Filetstreifen goldbraun backen.

Als Beilage sind Salzkartoffeln mit Tomatensoße zu empfehlen.



Fischfilet paniert und gebacken

4 Personen

600 g Fischfilet, 100 g Semmelmehl, 2 Eier, 1 Zitrone, $\frac{3}{4}$ l Öl.

Das Fischfilet in Stücke schneiden, mit Salz und Zitrone marinieren, in den aufgeschlagenen Eiern und mit dem Semmelmehl panieren. Fritierkorb einsetzen, Öl gut heiß werden lassen und die Filetstücke goldbraun backen.

Man gebe dazu Kartoffelsalat und Remoulade, die man aus gekaufter Mayonnaise, Petersilie und gehackten Gewürzgerken hergestellt hat.



Gebackene Kartoffeln (pommes frites)

4 Personen

1,6 kg Kartoffeln, $\frac{3}{4}$ l Öl.

Die Kartoffeln werden geschält, gewaschen und in viereckige Streifen (in der Größe eines kleinen Fingers) geschnitten. Diese Streifen in eine Schüssel mit Wasser legen.

Inzwischen wird das Öl in dem Gerät auf großer Flamme erhitzt, bis ein leichter Fettdunst aufsteigt. Die Kartoffeln inzwischen auf einem Durchschlag abtropfen lassen, bis kein Wasser mehr anhaftet. Die abgetropften Kartoffelstreifen werden in den Fritierkorb gelegt, den man langsam in das heiße Öl gleiten läßt. Bei zu starkem Schäumen des Fettes den Fritierkorb solange anheben, bis die Kartoffeln die Temperatur des heißen Öles angenommen haben. Die pommes frites werden goldbraun gebacken.

Der Fritierkorb mit den pommes frites wird nun aus dem Öl herausgenommen, das Öl läßt man gut ablaufen und übersalzt unter ständigem Schütteln das Fritiergut. Das Öl kann wieder zu anderen gebackenen Sachen verwendet werden.



Schweizer Schinkenröllchen

4 Personen

200 g gekochten Schinken oder Kasseler in Scheiben, 200 g Schnittkäse, 50 g Mehl, 1 Zitrone, $\frac{3}{4}$ l Öl, Backteig (Bierteig).

Schinken oder Kasseler Scheiben mit dem in Streifen geschnittenen Käse füllen und zusammenrollen. Damit die Rollen zusammenhalten, einen Zahnstocher durchstechen. Nun werden die Röllchen gemehlt, durch Backteig gezogen und in den Fritierkorb gelegt. Das Öl wird inzwischen stark erhitzt (Zischprobe), der Fritierkorb eingesetzt, die Röllchen goldbraun gebacken.

Die in Viertel geschnittene Zitrone wird dazu serviert.

Als Beilage wird Mayonnaisesalat empfohlen.



Knechtelchen (Kleinste Plumpkuchen)

4 Personen

1/2 l Öl, 500 g Mehl, 50 g Fett, 500 g Margarine, 2 Eier, 500 g Zucker, 1 Prise Salz, 1 Prise Backpulver, 1 Zitrone, 200 g Kirschen

Das Mehl, das Fett, das Öl, Zucker, 1 Prise Salz und etwas Margarine vermischen und einen Teig daraus machen. Er soll weich sein und in Handballgröße geformt werden. Die Kirschen werden mit dem Zucker, Margarine und dem Backpulver zu einem Saft verarbeitet und in den Teig gegeben. Die Knechtelchen werden in dem Öl gebraten und werden dann mit Kirschen gebacken.

Die Knechtelchen werden dann in einem warmen Öl gebraten. Sie werden dann in einem warmen Öl gebraten und werden dann in einem warmen Öl gebraten.

Gebäckchen in Backteig (Biersteig)

200 g Mehl, 1 kleine Glas braune Bier (oder braunes Wasser), 1 Eigelb Öl, 2 Eiwass, 1 Prise Salz, 1 Prise Zucker

Das gesamte Mehl mit dem Bier, Salz und Zucker zu einem dickflüssigen Teig rühren. Dann das Öl hinzugeben und das Öl durchkneten.

Apfelmuffins (wie Knechtelchen)

4 Personen

1 kg Apfel, 1/2 l Öl, Zucker, Zimt, etwas Fett, 50 g Mehl, Backteig (Biersteig)

Die Äpfel schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. Mit etwas Zucker und Rum marinieren. Öl in die Backform geben, gut heiß werden lassen, Frischkäse einstreichen und die Äpfel mit dem Teig gebackenen Apfelmuffins in dem Öl goldbraun backen. Zum Schluss in Zucker und Zimt wälzen.

Apfelmuffins

4 Personen

1 Glas Apfelsaft, 1 kleine Glas braunes Bier, 1/2 l Öl, Zucker, Zimt, 50 g Mehl, Backteig (Biersteig)

Apfelsaft mit einem Teelöffel gut durchkneten lassen, marinieren, durch den Backteig streichen und wie die Apfelmuffins in dem Frischkäse goldbraun backen. Zum Schluss in Zucker und Zimt wälzen.

Comandant in Backteig - ein Nachtisch für Männer

4 Personen

200 g Comandant, Backteig (Biersteig), 1/2 l Öl

Das Comandant marinieren, durch den Backteig streichen und wiederum goldbraun backen.



Backen

Beim Backen von Kuchen muß man darauf achten, daß das Backgut nicht zu dünnflüssig ist. Wie in den einzelnen Rezepten erläutert, das Gerät mit Pergamentpapier auslegen und vor Beendigung der vorgesehenen Backzeit nicht öffnen. Es besteht sonst die Gefahr, daß der Kuchen zusammenfällt. Nur bei kleinster Flamme backen. Elektroherd Stufe 1, Gasherd Sparflamme.



Apfel-Biskuit

125 g Weizenin, 125 g Puderzucker, 125 g Margarine, 2 Eier, Saft einer halben Zitrone, 1 Eßlöffel Rum oder Weinbrand, 1/2 Päckchen Backpulver, 1 Prise Salz, 500 g Äpfel.

Butter weich werden lassen (aber nicht flüssig) und mit Puderzucker glatt rühren, dann Eier einzeln dazugeben. Zum Schluß den Zitronensaft, Rum oder Weinbrand, Salz und Weizenin nach und nach 15 Minuten lang unterrühren.

Das Gerät einfetten und mit Pergamentpapier auslegen! Die Mitte freilassen für den Einsatz. Den Teig rundherum schütten und die in Scheiben geschnittenen Äpfel darauf legen. Deckel fest verschließen, 40 Minuten bei Sparflamme und 20 Minuten bei mittlerer Flamme backen lassen. Nach dem Backprozeß Kuchen stürzen und mit Puderzucker bestäuben.



Apfeleierkuchen

1 Person

1 Tasse Milch, 1 Ei, 50 g Mehl, Zucker, 3 Äpfel, 50 g Margarine.

Milch, Mehl, Zucker und Ei werden zu einem dickflüssigen Teig verrührt. Das Bratgerät mit der Margarine heiß werden lassen und den Teig hineingießen. Die geschälten, entkernten und in Scheiben geschnittenen Äpfel darüberlegen und den Eierkuchen von beiden Seiten goldbraun backen.

Das Gerät nach dem Wenden 3 Minuten mit dem Deckel verschließen.



Kartoffelpuffer - Berliner Art

2 kg Kartoffeln, 1 kleine Zwiebel, 1 Tasse Milch, 100 g Mehl, 2 Eier, Salz, Zucker, 125 g Schmalz.

Die Kartoffeln und die Zwiebel schälen und zusammen reiben. Das Wasser etwas abgießen und die Masse mit dem Mehl, der Milch, den Eiern und einer Prise Salz und Zucker zu einem sämigen Teig rühren. Dann das Backgerät mit etwas Schmalz erhitzen und bei mittlerer Flamme handtellergroße Puffer auf beiden Seiten goldbraun backen.

Als Beilage eignen sich Apfelmus oder Preiselbeeren.

Bauern-Omelett

4 Personen

Pellkartoffeln, 1 Zwiebel, Schnittlauch 4 Eier, 50 g fetten Speck, 80 g Schinken.

Den fetten Speck würfeln, in das Backgerät geben und unter mittlerer Flamme auslassen. Die Pellkartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und mit der kleingeschnittenen Zwiebel und dem gewürfelten Schinken auf den ausgelassenen Speck geben und das Ganze wie Bratkartoffeln braten. Zum Schluß die aufgeschlagenen Eier unterziehen und auf einer Seite des Backgerätes zu einem Omelett formen. Dann auf einem Teller oder Platte stürzen und mit dem geschnittenen Schnittlauch bestreuen.

Kopfsalat als Beilage rundet das Gericht ab.

Rosinenkuchen mit Schokoladenguß

1 Tafel Schokolade (zartbitter), 50 g Kokosfett (hartfett), 250 g Mehl, 100 g Margarine, 100 g Zucker, Zitronengelb von einer Zitrone, 125 g Rosinen, 1 Tasse Milch, etwas Öl, 20 g Hefe.

Aus Mehl, Margarine, Zucker, Zitronengelb, Milch und Hefe bereitet man einen lockeren Hefeteig, gibt die Rosinen dazu und läßt den Teig 20 Minuten gehen. Dann fettet man die Backform mit dem Öl ein und legt sie mit Pergamentpapier aus (Mitte für den Einsatz freilassen).

Rund um den Einsatz legt man den Teig, schließt das Gerät und läßt bei kleiner Flamme 30–40 Minuten backen. Das Gerät darf vorher nicht geöffnet werden! Wenn die Seiten goldbraun sind (oben bleibt der Kuchen etwas hell), $\frac{1}{4}$ Stunde abkühlen lassen und stürzen. Inzwischen hat man die Schokolade und das Kokosfett im Wasserbad getrennt zergehen lassen. Das Fett gibt man unter ständigem Rühren unter die Schokolade und gießt den Guß über den Kuchen. Man muß mit einem Pinsel nachhelfen, damit sich die Glasur gleichmäßig verteilt.



Für plötzlichen Besuch



Berliner Toast mit Hackepeter

Hackepeter mit Zwiebeln, Pfeffer und Salz anmachen, zu fingerdicken Fladen abdrehen und in dem zum Grillen vorgerichteten Gerät von beiden Seiten grillieren. Den nicht durchgebratenen Hackepeter auf Toastscheiben anrichten, obenauf mit Senf bestreichen und mit Delikateßgurken garnieren.

Toast zum Abendessen

Die Weißbrotsscheiben immer erst in dem zum Grillen vorgerichteten Gerät von beiden Seiten rösten.

Apfelplätzchen

Machen Sie einen dickflüssigen Eierkuchenteig mit etwas Backpulver, legen Sie rohe, geschälte und entkernte Apfelscheiben (vorher durch den Teig ziehen) in das Gerät und backen mit Öl oder Schmalz die Scheiben goldbraun. Warm servieren und in Zucker und Zimt wälzen.

Holländischer Toast mit Rührei und Anchovis

Die Eier zerschlagen und mit kleingewürfeltem Speck im Gerät braten. Auf Toastscheiben verteilen und mit Anchovis garnieren.

Cocktailwürstchen

100 g Bratwürste in vier Teile abdrehen, in dem zum Grillen vorgerichteten Gerät grillieren, auseinanderschneiden und zusammen mit einem mit Senf bestrichenen Weißbrotwürfel auf einem Zahnstocher aufspießen.

Thür. Rostbrätel auf Toast mit Zwiebeln

Scheiben vom Schweinekamm wie Schnitzel dünn klopfen, salzen, pfeffern und in dem Gerät von beiden Seiten auf großer Flamme grillen. Auf Toast anrichten und die in Scheiben geschnittenen Zwiebeln mit etwas Margarine in dem Gerät schwenken, dann über die Toastscheiben mit dem Fleisch geben.

Gebackene Eier mit Speck auf Toast-amerikanisch

In das Gerät $\frac{1}{2}$ cm hoch Öl geben, gut heiß werden lassen, dann die vorher in einer Tasse aufgeschlagenen Eier einzeln hineingeben und durch Anheben des Gerätes in einer Ecke goldbraun abbacken. Mit einem Holzlöffel etwas zusammendrücken. Die Eier dann einzeln auf die Toastscheiben legen, mit gebratenen Speckscheiben und Tomatenschnitzeln garnieren.

Strammer Max

4 Personen

4 Scheiben Weißbrot, 50 g Sonja-Margarine, 200 g rohen oder gekochten Schinken, 4 Eier.

Die 4 Scheiben Weißbrot mit der Hälfte der Sonja-Margarine im Backgerät von beiden Seiten goldbraun rösten und auf eine Platte legen. Den inzwischen gewürfelten Schinken gleichmäßig auf die Röstscheiben verteilen und auf jede Scheibe ein Setzei geben, welches man mit dem Rest der Margarine zubereitet hat. Die Platte mit grünem Salat und Gurkenscheiben garnieren.

Toast mit Rührei und Anchovis

4 Personen

4 Scheiben Weißbrot, 8 Eier, 80 g Margarine, 1 Gläschen Anchovis

Die 4 Scheiben Weißbrot goldbraun rösten. Von den aufgeschlagenen Eiern und der Margarine im Backgerät Rührei zubereiten und auf die Toastscheiben gleichmäßig verteilen. Nun nimmt man die Anchovis und belegt damit kreuzweise die Rühreier. Mit Salat und Gurkenscheiben ausgarnieren.

Rezepturen: Küchenmeister Erich Riedel, Hotel „Erfurter Hof“, Erfurt.
Grafische Gestaltung: Walter Höhne, Hildburghausen.
Aufnahmen, Klischees und Druck: Druckerei Fortschritt Erfurt.



YEB

ALUMINIUMWARENFABRIK FISCHBACH

Fischbach, Elms., Fernruf Kottenordheim 12 und 34

Telegramm: AAW Kottenordheim