

HEYNE <

Fritz Saur

Kochen im Schnellkochtopf

*Über 200 Rezepte -
vitaminreich, schnell und gesund*

Originalausgabe

WILHELM FRIEDRICH VERLAG
MÜNCHEN



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC N001967

25. Auflage der komplett überarbeiteten Neuauflage;
bisher lieferbar unter der Nr. 07/4140

Copyright © 1971

by Wilhelm Heyne Verlag GmbH & Co. KG, München

Der Wilhelm Heyne Verlag, München,

ist ein Verlag der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: Eisele Grafik-Design, München

Umschlagfoto: Fissler

Satz: Schaber Datentechnik, Austria

Druck und Bindung: Pbtisk, a.s., Pířbram

Printed in the Czech Republik

ISBN: 978-3-453-06990-9

www.heyne.de

INHALT

Verwert	1
<i>Schweißkleeblätter aus Dänemark und Österreich</i>	
<i>und der Schweiz</i>	9
<i>Garanten für die Qualität</i>	1
Druckkleeblätter = Dampfkleeblätter = Schweißkleeblätter	15
Schweißkleeblätter = vollwertig, weißschmeckend, bekommlich	7
Wenigkleeblätter = nicht	23
Die Lepten	24
<i>Leptenblätter = Schweißkleeblätter</i>	25
Der Kleeertrag	1
<i>Ertrag nach Beschreibung der Kleearten</i>	14
<i>Schweißkleearten</i>	19
Kleeblätter	17
Beulen und Noppen	49
<i>Klee-Noppen</i>	47
<i>Gebildete Noppen</i>	51
Leisch	5
<i>Rind</i>	57
<i>Kalb</i>	61
<i>Schaf</i>	69
<i>Hirsch und Lamm</i>	71
<i>Hild</i>	75
<i>Geflügel</i>	78
Fisch	81
Gammas	87
Hülserfrüchte	102
Kartoffeln	111

Reis und Teigwaren	113
Reis	113
Teigwaren	114
Roh- und Knackfrüchte	114
Rühfrüchte	115
Produkte aus Getreide	116
Mehlkocher	116
Dinkel	117
Kornweizen/Korn	117
Mager/Darm-Vollkorn	117
Dinkelweizen	118
Getreidekost	118
Eis	118
Getreide	119
Gewinn	119
Mehlwasser/Teigwaren/Getreidemehl	119
Obst, Kompotte, Marmeladen	119
Säfte aus Gemüse und Obst	120
Getränk aus Obst und Gemüse	120
Zuckerherstellung	120
Stärkesorten von Stärkegetreide und Extraktstoffe	121
Rezepte nach Kategorien	121
Register, alphabetisch	127

Vorwort

Antennensysteme und Mechanisierung sind heute nicht als Haushalts- und Küchenartikel schwer wegzudenken. Bei der Ausstattung der mehrecksigen Küchenfüßen wird leider noch oft genug der Schnellkochtopf vergessen, obwohl er eine der wesentlichsten Küchenfüße der modernen Frau ist. Heute besitzen zwei von drei deutschen Haushalten mindestens einen Schnellkochtopf, manche sogar mehrere in verschiedener Größe. Getanzt, gesagt, durchdacht und fertig. Gerade für Hausfrau. Trotz allem, bei Kosten im Wissen vorzuziehen diese Methode noch immer.

Dieses Buch soll ganz allgemein eine Gebrauchsanweisung für den Schnellkochtopf sein, seine Vielseitigkeit nutzbar zu machen. Eigentümlich ist: Trotz seiner oft ziemlich kurzer Antwortzeit, die den Topfen von den Herstellern angegeben werden. Bei der Vielzahl der Marken und den schematisierten, aber nicht unterschieden konnte man zweifeln, daß es möglich ist, sie alle mit einem Rezeptbuch unter einer Hut zu bringen. Die Unterschiede sind aber nicht außer Acht zu lassen. Die Funktionen der meisten Schnellkochtopfe sind nämlich letzten Endes auf den gleichen Nahrungszweck

Ich habe mich während mit dem Schnellkochtopf betraut. In Topfen mit Schaufenstern beobachtet, wie das Kochgut und mit dem gebrauchten elektrischen Leuchtmeßgerät die Wärmeverteilung in den Flüssigkeiten. Die dabei gewonnenen Erkenntnisse zeigen deutlich, daß es wohl kaum ein Kochverfahren gibt, das in so kurzer Zeit mit so vielen Menschen eine so hochwertige Nahrung liefert. Die Erfahrungen bekannter wissenschaftlicher Institute sind eindeutig. Weltweit verbreitet hat, mit dem richtigen Schnellkochen

topf richtig zu kochen, kann ihm nach dem ersten Besorbeweis
für die Einfachheit der Bedienung ist die Ansicht, daß die
Frau nicht länger Schlingel, sondern Herrschaftswort ist.

Ulm, Deutscher

Dr. Fritz K. Sauer

Abkürzungen und Erklärungen:

ll	= Löffel	g	= Gramm
tl	= Teelöffel	l	= Liter
Msp	= Messerspitze	dl	= 1/10 l

— Tasse entspricht einer römischen Tasse von 1/2 Liter

Alle Rezeptmengen sind, soweit nicht anders angegeben, für
eine Person angegeben.

Schnellkochtöpfe aus Deutschland, Österreich und der Schweiz

BEUSCHNITZER	16 kW Braun & Knebeln, 72/72 Tabingen
EC-KOMMER	Hertel K&H, 3114488, Bielefeld
Esslinger	Esslinger GmbH, 53111, Bad Oeynhausen
KLOMMEL	Günter & Kump, 41179, Wuppertal
S. Plus + G. H. KA	Erzeugung und Service, 11109 Für Heim, 81142, München
PRAFIT A	Erzeugung und KLOMMEL S. Plus, Quell, 53111, Bad Oeynhausen
PRAFIT ZUC	Kreisel, 11141, Gumboldt, 11111, Flensburg Wald, 11111
Schnelltopf WALDNER	Waldner, 11111, Gumboldt, 11111, Flensburg Wald, 11111
SNOW	11111, Gumboldt, 11111, Flensburg Wald, 11111
STAVIMMER	Stavimmer, 11111, Gumboldt, 11111, Flensburg Wald, 11111
TRIPPE	Export Metall, 11111, Gumboldt, 11111, Flensburg Wald, 11111
TRIPPE	Export Metall, 11111, Gumboldt, 11111, Flensburg Wald, 11111

Bei den Rezepten sind die angegebenen Zutatenmengen jeweils für vier Personen angegeben. Die angegebenen Werte sind nur Richtwerte und können je nach Hersteller und Modell variieren. Die angegebenen Werte sind nur Richtwerte und können je nach Hersteller und Modell variieren.

Die angegebenen Werte sind nur Richtwerte und können je nach Hersteller und Modell variieren. Die angegebenen Werte sind nur Richtwerte und können je nach Hersteller und Modell variieren.

Garzeiten-Übersicht

Die meisten der modernen Schnellkocherple haben eine Hoch- oder Schongarstufe, auf der auch zartes Kochgut wie Gemüse oder Fisch nicht zerbröckelt. Hier die Garzeiten (in bedingter Zeit) denen der Hersteller vorgeföhrt:

Üblicher kann es sich bei Garzeiten nur um **Richtwerte** handeln, da — bedingt durch die Qualität der Nahrungsmittel und den Zustand des Gerätes — es nicht zuletzt auch durch die verschiedenen Geschmcker — doch erhebliche Unterschiede bestehen.

Insbesondere Hülsenfrüchte, Innereien und andere stark quellende oder schaumende Speisen grundsätzlich **nicht schnell abdampfen**, sondern der Leptvor- des Herdplatte zuzeln und abdampfen lassen:

○ = nicht abdampfen!

BELEGEN UND SUPPEN

	Minuten
Hersche, Nudelbrühe, Ochterschwanzsuppe ○	25
Höfnährbrühe ○	20
Erbsen-, Linsensuppe ○	30-35
Gemüse-, Tomaten-, Gulaschsuppe, Minestra ○	20
Kartoffel-, Reissuppe ○	15
Zwischensuppe ○	15

FLEISCH

<i>Rind</i>	
Ochterschwanz	35-40
Rindbraten	25-30
Steakfleich ○, Leber-, Filet-, Lungnbraten	25

Nachbraten	1
Randglas	10
Randrolade (Buntfärbeschokolade)	10
<i>Käse</i>	
Käsesemmelbraten (mit Butter)	2
Käsebrust get.	8
Käsebraten (herz get.) köpt.	18
Käsestapan	1
Käsestase	10
Käsestrolche (Käsefärbeschokolade)	
<i>Schmalz</i>	
Schmalzbraten	28
Schmalzbraten (Taschentuchpapier)	10
Schmalzglas (stoppeln)	1
<i>Hausw.</i>	
Brot, kalt, mariniert	10
Hammbraten in Buttermilch	2
Serbisches Braten (mit Butter)	1
<i>Wald</i>	
Erschbraten (mit Butter)	28
Käsebraten	2
Käsebraten (Käsebraten)	10
<i>Grübe</i>	
Suppe (mit Öl)	10
Hühnerbraten	1
Gartfleisch (mit Butter)	10
Hühnerbraten (mit Butter)	10
<i>Fisch</i>	
mit (mit Salz, Schellfisch, Wein)	10
Sauerkraut (mit Öl)	10

FRISCHGEMUSSE
 (15-16 Monate Gemüse, 1/2 Liter)

	Mengen
Ausschöcken	1—1
Anbergnen	1—5
Bayerisch Kraut	4—5
Battersalat	1—1
Bismarkold	1—5
Bismarkoh	3—6
Bruch	4—5
Grüne Bohnen	5—6
Geputz	1—12
Kartoffel	1—1
Kohlhohl	3—1
Krautwickel	1—7—5
Linsen	2—4
Meliren	4—5
Roskold	3—5
Rou-Kaise (Beiz)	12—15
Roskold	5—1
Rustel	1—5
Sau-Kraut	5—1
Schwarzwurzeln	6—5
Sollern	1—1
Spiegel	1—5
Stückchen	5—1
Tomaten	1—4
Wurst	1—7
Zacinn	1—4

HÜSENFRÜCHTLI

	Minuten
Erbse, halbe	1
– grün, frisch	3–6
Erbse, ganze, eingeweicht	15
– nicht eingeweicht	45
Linsen	15
Dicke Bohlsen	5
Weiche Bohlsen	15–18
Kichererbsen, eingeweicht	1–15

KARTOFFELN

Pellkartoffeln	5–10
Salzkartoffeln	5–8
Bozillerkartoffeln	3–6
Fester Kartoffeln	7
Himml und Erde	7

REIS

Einfacher Reis	7–8
Nammis	12–15
Risotto	7–10
Risi-Pischi	7–8
Fornariereis	8–10
Arborio	10–12

MAIS

Korn	5–10
Bisc. Polenta	5

TIGWÄREN

(Zeit nach der Packung angegeben; Zeit

KLÖSS-KNÖDEL

	Wertung
Klöß-, Knödel	5 = 5

PUDDINGS

Hirsch- und Cornispudding (3)	15 = 2
Obstpudding (3)	1

TÄBULES

Kornpudd.	5
Marmelade	1 = 5
Dornelbst	1 = 5
Erdbeeren	5 = 2
Stachelbeeren	5

Europä. Marmel. (Dankow), Erdbeeren, Erdstacheln siehe Rezepte

behandelt Sie fingen mit einer modernen Methode an Sie gründlich dem 8. letzten 19te Tagelohn über Holzlezer. Zuerst wold zu einem von Bluz erzminderer Baum Zum Kochen mit Flüssigkeiten reichte es noch nicht. Dazu mußten erfindbar Gefäße vorhanden sein. Die ältesten Funde, die auf Kochvorgänge schließen lassen, sind etwa 7000 Jahre alt. Ganz langsam wandelten sich die ersten Feuerstellen in Herde, die reinen Gefäße in Metalltopfe. In vielen Teilen der Welt ist man noch nicht viel weiter gekommen. Aber auch unsere modernsten, automatischen Herde und unsere schönsten Kochtopfe dürfen nicht darüber hinwegsehen, daß wir, trotz physikalisch gesehen, noch immer mit der gleichen Methode kochen, wie unser Vorfahren vor 7000 Jahren. Ungläublich aber wahr.

Nehmen wir einmal die Vorgänge unter der Lupe. Was heißt überhaupt Kochen? Jed. Flüssigkeit hat einen Siedepunkt, bei dem sie sich aus dem flüssigen in der gasförmigen Zustand verwandelt. Wenn wir Nahrung in kochender Flüssigkeit garen, so verwandelt sich fortwährend mehr oder weniger große Mengen der Flüssigkeit in einen gasförmigen Zustand, der sich durch die sofort folgende Anheftung an der Luft in Dampf verwandelt.

Der Siedepunkt ist nicht immer gleich, sondern abhängig von dem Luftdruck, der auf die Oberfläche der Flüssigkeit drückt.

In Meereshöhe ist die Luftschicht am höchsten, der Druck daher am größten. Wasser siedet bei 100°. Die geringste und leichtere Luftschicht über dem Meeresniveau läßt Wasser schon bei 90° siedend und auf der Höhe des Himalaya sogar schon bei 70°.

Nach diesen unabänderlichen Naturgesetzen – je geringer der Druck, desto geringer der Siedepunkt – köchelt man nun seit rund 7000 Jahren. Das bedeutet, daß man nun kochen kann und so ist meist unter 100° kocht. Dann hat man keine Möglichkeit, die Garzeit zu beschleunigen. Man muß geduldig warten, bis die Wärme von selbst in die Kost gut kriecht.

In einer Zeit, in der alle, aber auch alle Vorgänge des täglichen Lebens durch die Technik beschleunigt und vereinfacht werden,

ist es verwunderlich, daß der größte Teil der Menschen noch immer gedulig während von seinen Kochtopfen sitzt. Dies um so mehr, als es längst möglich ist, das Naturgesetz über die Zusammenhänge zwischen Druck und Temperatur so anzuwenden, daß die Wärme das Kochgut erheblich schneller durchdringt.

Wenn nämlich Flüssigkeiten über niedrigem Druck erhitzen werden, so kochen sie rascher, so müssen sie natürlich bei höheren Drücken einen hohen Siedepunkt haben. Dieses Naturgesetz nutzte im Jahre 1769 Denis Papin, der Erfindereiter der Dampfmaschine, aus, als er den ersten Schmelkochtopf baute, damals: Verdämer von Leibniz nennend, genannt: Erhöhtes Wasser, in einem luftdicht verschlossenen Topf. Da verdampftes Wasser sich ausdehnt und als Dampf einen rund 100-fach größeren Raum einnimmt, entstand in dem Gefäß zu diesem ein Siededruck von 15 Atmosphären. Der Dampf hat entsprechend diesem hohen Druck auch eine höhere Wärme, und die in diesem Topf gezogene Lebensmittel waren nicht nur in $\frac{1}{2}$ bis $\frac{1}{3}$ der üblichen Zeit gar, sie waren auch wohlbelieckender, bekömmlicher und in der Farbe natürlich. Davon 100 Jahre nachher keine Industrie solche Topfe zu größerer Mengen hersteller konnte, fehlte es, bald wurde die Ökonomie anheim, allerdings nicht in der Erinnerung der französischen Leinschmecker. Um 1800 beschloß der französische Kaiser der leuchtenden Brät-Sauce seiner Physiologie des Geschmacks eine primäre Vorrichtung zur Garung von Fleisch unter Dampfdruck und rühmte dabei nicht nur die wesentlich kürzere Garzeit, sondern auch den nobleren thierischen Geschmack.

Fast Anfang dieses Jahrhunderts erinnerte man sich wieder an den Schmelkochtopf. Weglsart, der in Europa war die Schweiz, da sie durch Brennstoffmangel in den Weltkriegen zu einem sparsameren Kochen gezwungen war. Viele Erfahrungen stammten aus der Schweiz, die Erfinder Keller und Jaquet waren Schweizer. Auch die ersten Vitrammergeschichten wurden in Schweiz zwischen Instrumengenacht.

Lebweise versuchte man, mit höheren Drücken und höheren Sa-

Die Garzeit wird also einerseits durch die Dicke des Kochgutes, andererseits durch die Konsistenz oder Zähigkeit der Nahrungsmittel bestimmt.

Voll die Konsistenz ist ein Bäckchen, Kochgut z. B. Getreide, Schmelkochtopf, dünner Scheller, zu zergeratete Saucen, gewöhnlicher Kochtopf, nur wissen, daß dicklich, viel Saft verengen. Diese Angst brauchen Sie beim Schnellkochen nicht zu haben, denn der Druck während des Dampferkochens bewahrt das Ackerbrot und das Getreide der Saftverluste. Es bleibt besonders saftig. Erst beim Ablassen des Druckes mit dem Öffnen des Topfes wird etwas Saft ausgeschleudert.

Wenn Sie sich über die bisher geschilderten physikalischen Vorgänge im Schnellkochen nicht weiter interessieren, so kann es Ihnen nicht schaden, auf die praktische Bedeutung der physikalischen Vorgänge bei der Anwendung zu achten.

Schnellkochkost

erhaltung, wohlschmeckend, bekömmlich

An unsere moderne Kost wird eine Reihe von Anforderungen gestellt. Sie soll in erster Linie hochwertig, wohlschmeckend und gut bekömmlich sein.

Eine Hochwertigkeit ist zu versuchen, das ein vielfach liposchwächendes Wirkstoffmischspeisenbesondersreich erhalten. Diese sind in nennenswerten Mengen in den Speisen enthaltenen Stoffe, die aber unzulänglich sind und denen fehlen alle möglichen Kleinkörper, wie es sich in der Natur findet, sind leider meist besonders empfindlich. In erster Linie handelt es sich dabei um Vitamine, Mineralsalze und Spurenelemente.

Als großer Feind der Vitamine wurde der Sauerstoff der Luft erkannt. Je länger er auf Speisen zu wirken kann, desto mehr werden die Vitamine ausgegüht. Nicht zu übersehen werden die Verluste bei zusätzlicher Einwirkung von Licht und – auch milder – Wärme. Dadurch kann Kochsalz, ist immer Vitaminsäure. Gegenüber der raschen Gärung ohne Luft und Licht ausgesprochen vitaminschonend.

Sieht man sich auf die Erhaltung der natürlich vorkommenden Mineralsalze, an denen vor allem die Gewässer sehr reich sind. Wenn von Salz geredet wird, denke man immer an Kochsalz, das aber die ernährungsmaßig ungünstigste Salzform ist. Es hält im Körperkristall große Mengen Flüssigkeit fest, die dem Kreislauf belastet. Bei der natürlichen Art des Kochens war jedoch der Zusatz von Kochsalz anzunehmen, da die ernährungs-gemäßen Salze beim längeren Kochen in das Kochwasser übergingen und sich auch

mit dem Dampf vertheiligt. Dies, mittheilte gezeigtes Salz, sind jedoch nur zum geringen Umfang Natriumsalz, wie das Kochsalz, sondern vielmehr Kalium-, Kalzium- und Magnesiumsalze, die entwässernd wirken und damit den Kreislauf entlasten. Diese Salze werden bei der Schälfkochen verflüchtigt. Damit entsteht automatisch die beschwerige Drückost, die nicht kaltschmeckt. Wenn etwas Kochsalz beigegeben werden soll, so darf es erst nach dem Garen, vor dem Anbringen erfolgen, da das Kochsalz Natrium die anderen Salze aus dem Kochgut verdrängt.

Vielleicht wird Winter und Sommer verwechselt. Im Gegensatz zu den üblichen Salzgaben ist die Anwesenheit auch schwarzer Gewürze fast immer im Schälfkochen häufig sogar erwünscht, da sie anregend auf die Verdauungsorgane wirken.

Die Spurenelemente, deren Wichtigkeit demnach in der Anatomie nachgewiesen wird, bleiben im Schälfkochtopf aus den gleichen Gründen erhalten wie die Mineralsalze.

Anemastete wirken appetitunregend. Sie werden nur so ausgeprägt, wie sie es ist, je stärker die Nahrung verätzt wird, die tendenziell in der Schälfkochost entwickelt werden, ein ausgeprägtes Aroma. Das macht sich besonders bei Gemüsen bemerkbar.

Wie steht es aber mit der Anemastemischung, wenn im Schälfkochtopf Mehl gekocht wird, also die ersetzbarsten Bestandteile einer Mahlzeit gleichzeitig in einem Topf gegart werden. Tatsächlich ist eine Anemastemischung zum dem möglich, wo während des Garen Salze verschiedener Speisen drücke zusammen Lieben können. Warum sie übrigen auch bei so extremen Zusammensetzungen wie gedörrte Fische und Zwickbackendlinge keine Mischung erfolgt, ist wieder eine ganz einfach zu erklärende Auswirkung des Drucks in den Topfen. Während des Ankochens und Garen vermindert der auf dem Kochgut lastende Druck nicht nur den Sauer, sondern auch der Atemantrieb. Während der Topf durch Druckbelastung zum Ornen vorbestimmt wird, erwirkt auch Druck aus dem Kochgut. Damit erwirkt wohl auch Aroma, aber da jedes Kochgut Druck ausstrahlt, kann hier

des Animes nicht aufgetrennt werden. Erst wenn man es in
zwei kleinen Toppfen füllt und es abkühlt, statt ihn zu zerhacken, mit all-
mählich eine Anomangulung an.

Sehr wesentlich ist die bessere Bekommlichkeit, vor allem von
sonst schwer verdaulichen Speisen wie Kashi und Hülsenfrüchten.
Unterhaltung eines Unverdaulichkeits, ist fühlbar dies auf die
vollständige Durchkautung zurück. Die völlige Erschlaffung des
Kochlutes (man hat keine unendlichen Reize, die von allem
Magen- und Galle- Leber- Kränken schwere Beschwerden machen
können).

Die praktische Vorteile des Schnellkochens sind mehr aus-
schlaggebend als die Verschönerung. Dabei spielen eine besonde-
re Rolle die enorme Zeitersparnis und die Vereinfachung des Koch-
lutes. Am meisten fällt dies natürlich bei langer zu ganzem
Kochgut mit Es gibt aber eine Menge von Gründen, die Schnell-
kochen nicht über kurz zu gehen. Es ist passender zu zusä-
zen. Einerseits entwickelt sich viel weniger Keimzahl und
geringer Zuckersensitivität. Aroma und die natürlichen Farben
des Kochlutes besser hervorgehen.

Die Energiekosten erspart man je nach Hausgröße und
Häufigkeit der Totfallsnutzung sehr erheblich. In sich die Ansetz-
ungskosten schon nach wenigen Monaten zu zahlen machen
kocht man. Wenn also mehrere Speisen gleichzeitig in einem
Topf, ist auch die Sparsamkeit geringer.

Apropos Sparen. Alle Topfe starten in die Spüle ab, die
Deckel aber in der Hand. Metallteile nicht. Vermeidung gibt es von
Hersteller, dass der Topf immer mit dem Deckel in den Geschir-
spüler wandern können.