

**HEYNE <**



*Fritz Saur*

# **Kochen im Schnellkochtopf**

*Über 200 Rezepte -  
vitaminreich, schnell und gesund*

Originalausgabe

WILHELM FINEKAMP 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](http://www.heyne.de)

# INHALT

Verwert	1
<i>Schweißkleeblätter des Deutschen und Österreichs</i>	
<i>und der Schweiz</i>	9
<i>Garanten über die Reichweite</i>	1
Druckkleeblätter = Dampfkleeblätter = Schweißkleeblätter	18
Schweißkleeblätter = vollwertig, weißschmeckend, bekommlich	7
Werkkleeblätter = schmecklich	21
Die Lepten	24
<i>Leptenblätter = Schweißkleeblätter</i>	25
Der Kleeblattgang	1
<i>Lepten nach Beschreibung der Kleeblätter</i>	11
<i>Schweißkleeblätter</i>	19
Kleeblattspeck	17
Beulen und Noppen	49
<i>Klee Noppen</i>	47
<i>Gebundene Noppen</i>	51
Leisch	5
<i>Rind</i>	57
<i>Kalb</i>	61
<i>Schwein</i>	69
<i>Hirsch und Lamm</i>	71
<i>Hild</i>	75
<i>Geflügel</i>	78
Fisch	81
Gammas	87
Hulsentrümpfe	112
Kartoffeln	115

Reis und Teigwaren	113
Reis	113
Teigwaren	114
Reis und Knödel	114
Reisgüß	115
Rehlings- und Salepgerichte	116
Meinkekuchen	119
Ordnung	121
Kochbucher Kunst	121
Magisches Diagramm	121
Diätetische Diät	122
Ordnungskunst	122
Eis	122
Gefüge	124
Gewinn	125
Mehrwertige Gerichte zum Dinnerieren	126
Ordnungskompetenz, Merkmale	126
Sahn aus Gemüse und Obst	127
Obst aus Obst und Gemüse	127
Ordnungskunst, Fundamente	127
Ordnungskunst von Nahrungsgüter und Lebensmittel	127
Ordnungskunst, nach dem Prinzip	127
Ordnungskunst, nach dem Prinzip	127

---

## Vorwort

Antennensysteme und Mechanisierung sind heute nicht als Haushalts- und Küchenartikel schwer wegzudenken. Bei der Ausstattung der mechanischen Küchenfüller wird leider noch oft genug der Schnellkochtopf vergessen, obwohl er eine der wesentlichsten Küchenfüller der modernen Küche ist. Heute besitzen zwar von den deutschen Haushalten mindestens einer Schnellkochtopf, trotzdem – sogar nicht nur in verschärfter Gebirgsgegend – besagt durchdachte, häufige Gebrauch im Haushalt – trotz aller bekannten Wissen von Vorzügen diese Methode noch immer.

Dieses Buch soll ganz allgemein eine Gebrauchsanweisung für den Schnellkochtopf sein, seine Vielseitigkeit nutzbar zu machen. Die Benutzung ist – trotz – natürlich ziemlich kurzer Antwort – zu den Topfen von den Herstellern angegeben. Bei der Vielzahl der Marken und den schematischen, aber außer einer Unterschieden konnte man zweifeln, daß es möglich ist, sie alle mit einem Rezeptbuch unter einer Hut zu bringen. Die Unterschiede sind aber nicht groß. Die wesentliche Funktionen der meisten Schnellkochtopfe sind nämlich schon in Eides auf den gleichen Nahrungsmitteln.

Ich habe mich während mit dem Schnellkochtopf betriebl. Topfen mit Schraffuren beobachtet, daß das Kochgut und mit eingebauter elektrischer Leuchtmeßzeit die Wärmeverteilung in den Füllkörpern. Die dabei gewöhnlich Erkenntnis, auszuzeigen, daß es wohl kaum im Kochtopf, sondern, daß in so kurzer Zeit, mit so vielen Menschen, so hochwertige Nahrung liefert. Die Contacten bekannter wissenschaftlicher Institute sind eindeutig. Wenn einmal geklärt hat, mit dem richtigen Schnellkochen



## *Schnellkochtöpfe aus Deutschland, Österreich und der Schweiz*

BEUSCHNITZER	16 kW Braun & Knebeln, 72/72 Tabingen
EC-KOMMER	Hertel K&E, 31144 480 Bielefeld
Esslinger	Esslinger GmbH, 70372 Stuttgart-Oberrain
KLOMM	Günter & Kapp, 41070 Wahn
SI-Plus & Co. KG	Produktion und Service: BBE Für: Heimer, 81442 München
BEAUFACH	Produktion: KLOMM SI-Plus Quelle: 1988/89 Fern
BEAUSZUC	Kreisel, Erich GmbH, 41070 Wahn Waldbach
Schnelltopf WILDFELDE	Wahlmüller, 41070 Wahn 70372 Stuttgart-Oberrain
NSN	1982/83 Deutschland GmbH, 8822 Hildesheim
STÄMMER	Südwerk, GmbH, 88493 Balingen
EBBO	Export Metall Industrie, GmbH, 80872 Meschede, FMI Versand
STRO	Esslinger GmbH, 70372 Stuttgart-Oberrain

Bei den Rezepten sind die in der folgenden Tabelle angegebenen Werte für ein Schnellkochtopf mit einem Durchmesser von 24 cm angegeben. Wenn ein Schnellkochtopf mit einem Durchmesser von 20 cm verwendet wird, sind die angegebenen Werte zu reduzieren.

Die Garzeit für Fleisch ist für das ganze Stück von etwa 1/2 bis 1/3 der normalen Garzeit zu reduzieren. Bei kleineren Stücken kann die Garzeit für ein halbes Stück zu verkürzt werden. Bei großen Stücken kann die Garzeit zu verlängert werden. Bei festem Fleisch geschichtet – Kalbfleisch, Kalbsbraten, Metzgerbraten – Garzeit ebenfalls zu verlängern.

## Garzeiten-Übersicht

Die meisten der modernen Schnellkocherpaare haben eine Hoch- oder Schongarstufe, auf der auch zartes Kochgut wie Gemüse oder Fisch leicht zu kochen. Hier die Garzeiten (abhängig von denen der Hersteller angegeben):

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 Geschmacks- = doch erhabenen – Unterschiede bestehen.

Insbesondere Hülsenfrüchte, Innereien und andere stark quellende oder schaumende Speisen grundsätzlich **nicht schnell abdampfen**, sondern auf dem Deckel des Herdplatte zu kochen und abdampfen lassen:

○ = nicht abdampfen

### BELEGEN UND SUPPEN

	Minuten
Hersche, Nudelbrühe, Ochterschwanzsuppe ○	25
Hühnerbrühe ○	20
Erbsen-, Linsensuppe ○	14-18
Gemüse-, Tomaten-, Gulaschsuppe, Minestra ○	20
Kartoffel-, Reissuppe ○	18
Zwischensuppe ○	15

### FLEISCH

<i>Rind</i>	
Ochterschwanz	38-40
Rindbraten	28-30
Steakfleich ○, Leber-, Filet-, Lungbraten	25

Nachbraten	1
Randglas	10
Randrolade (Buntfärbeschokolade)	10
<i>Käse</i>	
Käsesemmelbraten (mit Butter)	2
Käsebrust get.	8
Käsebraten (herz get.) köpf.	18
Käsebraten	1
Käsebraten	10
Käsebraten (Käsefärbeschokolade)	
<i>Schmalz</i>	
Schmalzbraten	28
Schmalzbraten (mit Butter oder Speck)	10
Schmalzglas (stoppeln)	1
<i>Hammel</i>	
Hammelbraten	10
Hammelbraten (mit Butter)	2
Serbisches Braten (mit Butter)	1
<i>Herd</i>	
Herdbraten (mit Butter)	28
Herdbraten	1
Herdbraten (Käsebraten)	10
<i>Grübe</i>	
Grübebraten (mit Butter)	10
Grübebraten	1
Grübebraten (mit Butter)	10
Grübebraten (mit Butter)	10
<i>Fisch</i>	
Fischbraten (mit Butter)	10
Fischbraten (mit Butter)	10

FRISCHGEMUSSE  
 (15-16 Monate Gemüse, 1, Katzen)

	Mengen
Anisfröckchen	1-1
Anisgrün	1-5
Bavisch 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
Kohlraab	3-1
Krautwickel	1-7-5
Linsen	2-4
Meliren	4-5
Roskold	3-5
Rou-Kaise-Bere	12-11
Roskold	5-1
Rustel	1-5
Sau-Kraut	5-1
Schwarzwurzeln	6-5
Sellern	1-1
Spiegel	1-5
Stückchen	5-1
Tomaten	1-4
Wurzel	1-7
Zucchini	1-4

## HÜSENFRÜCHTLI

	Minuten
Erbse, halbe	1
– grün, frisch	3–6
Erbse, ganze, eingeweicht	15
– nicht eingeweicht	45
Linsen	15
Dicke Bohlsen	8
Weisse Bohlsen	15–18
Kichererbsen, eingeweicht	1–15

## KARTOFFELN

Pellkartoffeln	8–12
Salzkartoffeln	8–8
Bozillerkartoffeln	3–6
Fester Kartoffeln	7
Himml und Erde	7

## REIS

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

## MAIS

Korn	8–10
Bisc. Polenta	8

## TIGWÄREN

(Zeit nach der Packung angegeben; Zeit

### KLÖSS, KNUDEL

	Wertung
Klöß, Knudel	5 = 5

### PUDDINGS

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

### TÄBULES

Kartoffeln	5
Marmelade	1 = 5
Dornelb	1 = 5
Eisblätter	5 = 2
Stollsteten	5

Europä: Merus, Drahkovi, Finkschier, Finkstern; siehe Rezepte



behandelt Sie fingen mit einer modernen Methode an Sie gründlich dem 8. letzten 19te Tagelohn über Holzlezer. Zuerst wold zu einem von Holz strundler Baum Zum Kochen mit Flüssigkeiten reichte es noch nicht. Dazu mußten erfinden Kofabe vorhanden sein. Die ältesten Funde, die auf Kochvorgänge schließen lassen, sind etwa 7.000 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 7.000 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 Höhen des Himalaya sogar schon bei 70°.

Nach diesen unänderlichen Naturgesetzen – je geringer der Druck, desto geringer der Siedepunkt – köchelt man nun seit rund 7.000 Jahren. Das bedeutet, daß man nun langsamer und meist unter 100° köchelt. Damit 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 Weplerleiter der Dampfmaschine aus, als er den ersten Schmelzkochtopf baute, damals: Verdamer von Lebensmitteln, genannt: *Éclaircière*. 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 ein durch ein Sicherheitsventil regulierter Druck. Der Dampf hat entsprechend dem hohen Druck auch eine höhere Wärme, und die in diesem Topf gegarten Lebensmittel waren nicht nur in 1/3 bis 1/4 der üblichen Zeit fertig, sie waren auch wohlbehaltender, bekömmlicher und in der Farbe natürlich. Davon 100 Jahre nachher keine Industrie solche Topfe zu größerer Mengen herzustellen konnte, fehlte es fast überall an Öfen, so eben anheim, allerdings nicht in der Erinnerung der französischen Leinschmecker. Um 1800 beschloß der französische Kaiser der leuchtenden *Brûlé-Sauce* in seiner Physiologie des Geschmacks eine primäre Vorrichtung zur Gärung 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 Schmelzkochtopf. Weglsart und d. h. Europa war die Schweiz, da sie durch Brennstoffmangel in den Weltkriegen zu energiesparenderen Kochen gezwungen war. Viele Erfahrungen stammen aus der Schweiz, die Erfinder Keller und Jaquet waren Schweizer. Auch die ersten Vitramme hergestellt wurden in Schweizerischen Maschinen gemacht.

Teilweise 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 zum Garen im Schnellkochtopf in einem Scheiter zu zerlegen, die Saft vom üblichen Kochtopf mit Wasser abzumischen und Saft hinzuzusetzen. Diese Angst brauchen Sie beim Schnellkochen nicht zu haben, denn der Druck während des Garvorganges ist nur während des Aufkochens und des Gares der Saft im Schnellkochtopf. Es bleibt besonders saftig. Erst beim Ablassen des Druckes mit dem Öffnen des Topfes wird etwas Saft ausgeschieden.

Wenn Sie sich über die bisher geschilderten physikalischen Vorgänge im Schnellkochen Gedanken machen wollen, so können Sie sich leicht über die physikalischen Vorgänge im Schnellkochen informieren. (Anwendung: Anwendung)

---

# 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 Wirkstoffmischtespeisenbesondersreichhalten. Eben. Dies ist 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 daher 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. Da längere Kochzeiten in einer Ammoniumdampfgenauke die rasche Gärung ohne Luft und Licht ausgesprochen vitaminschonend.

Sie wissen jetzt auch 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 ernährungsmaße 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 unangebracht, da die ernährungs-gemäßen Salze beim längeren Kochen in das Kochwasser übergingen und sich auch

mit dem Dampf vertheiligt. Dies, mit hin gereinigtes Salz, sind jedoch nur zum geringen Umfang Natrumsalz, wie das Kochsalz, sondern vielmehr Kalium-, Kalium- 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 Gemüsen häufig sogar erwünscht, da sie anregend auf die Verdauungsorgane wirken.

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

Anemastete wirken appetitunregend. Sie werden nur so ausgeprägt, wie sie es ist, je stärker die Nahrung selbst wird. Die sind es, die höchsten Schmelkochen entwickelbar sind, ein ausgeprägtes Aroma. Das macht sich besonders bei Gemüse bemerkbar.

Wie steht es aber mit der Anemastemischung, wenn im Schmelkochtopf Menü gekocht wird, also die verschiedensten 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 Zwiebacknudeln 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 vorüber wird, erwirkt auch Druck aus dem Kochgut. Damit erwirkt wohl auch Aroma, aber da jedes Kochgut Druck ausströmt, kann hier

des Animes nicht aufgetrennt werden. Erst wenn man es in  
zwei kleinen Toppfen füllt, so heißt es, statt ihn zu zerlegen, nur all-  
mählich eine Anomengussung an.

Sehr wesentlich ist die bessere Bekommlichkeit, vor allem von  
sonst schwer verdaulichen Speisen wie Kashi und Hülsenfrüchten.  
Unterhaltung eines Unverdaulichkeitszustandes, so fñhrt dies auf die  
vollständige Durchkautung zurück. Die völlige Erschlaffung des  
Kehlkopfes manifestiert keine unendlichen Reize, die von allem  
Magen- und Galle- Leber-Krankheit schwere Beschwerden machen  
können.

Die praktische Vertheilung des Schnellkesselspeises sind mehr aus-  
schlaggebend, als die Verschaltung. Dabei spielen eine besonde-  
re Rolle die enorme Zerspannung und die Veranlassung des Keh-  
lkopfes. Am meisten tritt dies natürlich bei langer zu geradem  
Kochgut mit Es gibt aber eine Menge von Gründen, die Schnell-  
kocht nicht so kräftig zu sein. Die Essensportionen zu zusam-  
men Einers zu entwickeln, daß viel weniger Ketteneinheit und  
geringer Zerkleinerung mehr Aroma und die natürlichen Farben  
des Kochgutes besser hervortreten.

Die Energiekosten erspart man zu nicht Hauptgröße und  
Haupteigent der Totfallsnutzungs, so groß sein, als sich die Ansetz-  
ungskosten schon nach wenigen Monaten zu zahlen machen.  
Kocht man Mehr, also mehrere Speisen gleichzeitig in einem  
Topf, so sind die Sparausbeuten geringer.

Apertur Speise. Alle Topfe starten in die Spüle, so sind die  
Deckel, die warm sind, Metall, nicht. Vermeidung gibt es, so zu  
Hersteller, so sind Topfe, muss mit dem Deckel, so den Geschm-  
spüler wandern können.