

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Die fleischlose Küche in der Kriegszeit nebst einfachen Fischgerichten

Birke, Käthe

Karlsruhe, [1917]

VII. Obst und Obstspeisen

urn:nbn:de:bsz:31-34718

VII. Obst und Obstspeisen.

Obst ist nicht als Leckerei oder Luxus anzusehen, sondern als wertvolle und durchaus notwendige Ergänzung unserer Ernährung. Es sollte daher täglich gereicht werden und zwar, so weit man es haben kann, frisch, also in rohem Zustande. Man erspart auf diese Weise den Zucker, der bei gekochtem Obst nicht zu entbehren ist.

Kompott stellt man aus allen Fruchtarten her, indem man sie nur mit etwas Zucker und dem nötigsten Wasser im eigenen Saft dünstet.

Man verwende nicht mehr Zucker als erforderlich ist, um die Säure zu binden; der Fruchtgeschmack darf nicht unterdrückt werden. Genau angeben läßt sich die Zuckermenge bei den einzelnen Früchten nicht, da sie allzusehr abhängig ist von Art und Reife des Obstes.

A. Kompotte.

437. Apfelmus.

Die Äpfel werden gewaschen, Stiel und Blüte sowie etwaige schlechte Stellen entfernt und, ohne zu schälen, in wenig Wasser weichgekocht. Dann treibt man die Früchte durch ein Sieb, bringt das Mus nochmals zum Feuer und läßt es mit dem nötigen Zucker einmal aufkochen.

Es lassen sich hierzu gut Falläpfel verwenden.

438. Apfelstücke.

Man kocht $\frac{3}{4}$ l Wasser mit einem Stückchen Zimt und Zitronenschale sowie Zucker — je nach Art der Äpfel mehr oder weniger — auf und gibt jeweils nur so viel geschälte, in Viertel geschnittene Äpfel hinein, als gut Platz haben, läßt sie kochen bis sie glasig sind und hebt sie dann gleich mit dem Schaumlöffel heraus,

damit sie nicht zerfallen. Nachdem alle Äpfel gekocht sind, gießt man den Saft durch ein Sieb über die Früchte.

439. Äpfelhälften in Sulz.

Die Äpfel werden geschält und nur einmal durchgeschnitten, das Kernhaus entfernt und dann wie in voriger Anweisung gekocht, herausgehoben und nebeneinander in eine flache Glasschale gelegt; in die Kernhaushöhle legt man je eine eingemachte Kirsche oder Erdbeere oder ein wenig Preiselbeerkompott oder rotes Obstmus. Der durchgegoßene Apfelsaft wird gemessen und auf je ein halbes Liter 6 Blatt aufgelöste Gelatine oder eine halbe Stange Agar beigefügt, dann über die Äpfel gefüllt und zum Erstarren kaltgestellt.

440. Aprikosen

werden in Hälften geschnitten und der Stein entfernt; das Schälen ist nur nötig bei einer sehr hartschaligen Art. Die Früchte, die zur Kompottbereitung noch nicht allzu reif sein dürfen, werden mit Zucker und wenig Wasser kurz aufgekocht.

Man kann Aprikosen auch in Sulz legen, wie dies unter Nr. 439 beschrieben ist.

441. Birnen

werden geschält, in Viertel geschnitten, mit Wasser, Zucker und einem Stückchen Zitronenschale weichgekocht, dann der Saft noch etwas eingekocht und über die Früchte gegossen.

Kleine Birnen kann man auch unzerschnitten kochen. Sie werden nur geschält, die Blüte herausgestochen und der Stiel, den man daran läßt, etwas abgeschabt.

442. Brombeeren

dünstet man im eigenen Saft nur mit Zucker.

443. Dörrfrüchte

werden am Abend vorher eingeweicht, am anderen Morgen mit dem nötigen Zucker bis kurz vor's Kochen gebracht und dann an

eine warme Herdstelle gerückt, wo sie nur noch quellen, nicht aber kochen. So bereitetes Dörrobst ist von sehr gutem Geschmack.

Mus getrockneten Äpfeln läßt sich ein recht gutes Mus herstellen, wenn man die weichgewordenen Früchte durch ein Sieb treibt.

Bachpflaumen kann man die Hälfte ihres Gewichts große Rosinen oder getrocknete Stachelbeeren (siehe Abschnitt XI, F.) beifügen. Auch kann man die Pflaumen, nachdem sie groß aufgequollen sind, herausnehmen, die Brühe mit einem Löffel Kartoffelmehl sämig machen und über die Früchte schütten.

Feigen werden nur kalt eingeweicht, nicht zum Feuer gebracht.

444. **Ebereschen.**

Die Früchte der veredelten Eberesche werden mit Wasser, Zucker und einigen Stückchen von süßen Birnen kurz eingekocht.

445. **Erdbeeren**

werden am besten roh oder eingezuckert gegessen; sie verlieren durch das Kochen sehr viel an Geschmack.

446. **Gemischte Früchte.**

$\frac{1}{2}$ Pfund entsteinte Kirschen, $\frac{1}{2}$ Pfund Johannisbeeren, $\frac{1}{2}$ Pfund reife rote Stachelbeeren, $\frac{1}{2}$ Pfund Himbeeren, $\frac{1}{2}$ l Wasser, Zucker.

Kirschen und Stachelbeeren bringt man zuerst mit dem Wasser zum Feuer, fügt, wenn die Früchte kochen, die Johannisbeeren dazu und den nötigen Zucker und läßt nochmals zum Kochen kommen. Dann nimmt man das Gefäß vom Feuer, tut die Himbeeren dazu und stellt das Kompott zum Erkalten.

447. **Sagebutten.**

Die Früchte der wilden Rose (es gibt auch veredelte Arten mit besonders großen Früchten) werden von Stiel und Blüte befreit, aufgeschnitten und die kleinen Kerne entfernt. Man wäscht

alsdann die Schalen, setzt sie mit wenig Wasser auf und kocht sie weich, fügt den erforderlichen Zucker bei und kocht damit noch einmal durch.

Die Hagebuttenkerne werden getrocknet und ergeben, langsam ausgekocht, einen angenehmen Tee.

448. Heidelbeeren

werden gern mit Zucker bestreut und mit kalter Milch übergossen. Zu Kompott dünstet man sie, ohne Wasser, im eigenen Saft mit Zucker.

449. Himbeeren

sind am besten roh mit Johannisbeeren gemischt und gezuckert.

450. Johannisbeeren

werden durch das Kochen meist blaß und farblos. Man gibt sie deshalb besser roh, mit Zucker bestreut; sie müssen einige Stunden durchziehen. Wenn man sie mit Himbeeren mischen kann, erhöht sich das Aroma und man braucht weniger Zucker.

451. Kirschen.

Man kocht zunächst eine kleine Menge Wasser mit Zucker auf, für Süßkirschen 150—175 g, für saure 350—375 g Zucker auf $\frac{1}{2}$ l Wasser, gibt die abgestielten Kirschen hinein, läßt sie einmal aufkochen und rückt sie dann zur Seite, so daß sie nur heiß bleiben. Nach einer Viertelstunde schwenkt man sie leicht, damit sie sich mit dem Saft füllen und rund werden. Dann erkalten lassen.

452. Auf andere Art

steint man sie aus und kocht sie mit Zucker und ganz wenig Wasser einmal auf.

453. Kürbis

wird in Würfel geschnitten und über Nacht in schwachen Essig gelegt, dann abgetrocknet und mit wenig Wasser und Zucker glasig gekocht; man kann auch ein kleines Stückchen Ingwer mitkochen.

454. Melonen

ißt man am besten roh, in Scheiben geschnitten und mit Zucker bestreut. Wenn sie in dieser Form nicht zusagen, versuche es mit Obstsalat Nr. 486, 487 und 488.

455. Mirabellen

werden wie Kirschen in Zuckersaft gekocht.

456. Mohrrübenkompott.

1 Pfund Mohrrüben schneidet man in feine Stifftchen und kocht sie mit wenig Wasser und einem Stückchen Zitronenschale halb weich. 200 g Zucker werden gekläutert, d. h. in Wasser getaucht, in ein Kasserol gegeben und aufgekocht, dabei der sich bildende unreine Schaum fortgenommen. In diese Zuckermasse schüttet man die Rübchen, gibt noch den Saft einer halben Zitrone dazu und kocht sie völlig weich.

457. Mus aus Südfrüchten.

Kranzfeigen oder Datteln, oder auch je zur Hälfte gemischt, werden sauber gewaschen und mit soviel Wasser, daß sie eben bedeckt sind, eingeweicht. Wenn sie groß aufgequollen sind, werden sie mit dem Wiegemeßer zerkleinert oder durch die Hackmaschine gedreht. Die Stiele der Feigen und die Kerne der Datteln sind vorher zu entfernen. Das so erhaltene Mus wird zum Feuer gebracht und kurz aufgekocht, wobei man etwas von dem Einweichwasser beifügt, damit das Mus geschmeidig bleibt. Man kann aber auch, wenn das Mus herzhafter sein soll, etwas säuerlichen Fruchtfaß dazu geben, etwa Rhabarber- oder Apfelsaft, oder auch einen Teil gedörrter Aprikosen, Prünellen oder Pfirsiche mit einquellen.

Das Mus eignet sich als Beigabe zu Plinsen, Eierkuchen u. dergl., aber auch als Brotaufstrich für den sofortigen Verbrauch.

458. Pflaumen (Zwetschen)

werden entsteint, mit Zucker und ganz wenig Wasser gedünstet, doch nicht zu Mus gekocht.

459. Preiselbeeren (Kronsbeeren).

Die gut verlesenen Beeren werden in wenig Wasser, in dem Zucker gelöst ist, aufgekocht; man fügt am besten einige in Spalten geteilte süße Birnen oder Apfel bei, durch die die Herbe der Preiselbeeren angenehm gemildert wird.

460. Quitten.

Die apfel- oder birnenähnlichen Früchte können roh nicht gegessen werden. Man reibt mit einem groben Tuch die wollige Schale ab, schält die Quitten und schneidet sie in Viertel. Nun kocht man die Stücke in Zuckerwasser, gibt aber Schale und Kernhaus dazu. Wenn die Quitten weich sind, nimmt man sie heraus, kocht den Saft noch etwas ein und gibt ihn dann durch ein Haarsieb, damit die Schalen zurückbleiben, über die Früchte.

461. Reineclauden.

Diese Pflaumenart muß für Kompott noch grün und fest sein und wird unzerteilt in Zuckerwasser gekocht. Sind die Früchte schon vollreif, so gibt man sie besser roh.

462. Rhabarber.

Die Rhabarberstiele werden gewaschen, doch nicht abgezogen, wie es häufig gemacht wird, da das Rhabarberkompott durch das Schälen seine schöne rötliche Farbe verliert. Inzwischen bringt man Wasser mit Zucker und Zitronenschale zum Kochen, gibt den in kurze Stücke geschnittenen Rhabarber hinein und zieht den Topf sofort zurück, wenn das Kompott kocht. An heißer Stelle läßt man es noch ziehen, jedoch nicht mehr kochen, da der Rhabarber sonst zerfällt und unansehnlich wird. Sollte die Brühe etwas lang geraten sein, so nimmt man den Rhabarber heraus, läßt den Saft noch etwas einkochen, entfernt die Zitronenschale und gießt den schön rötlichen Saft über die Stiele.

Eine kleine Beigabe von Zitronensaft mildert die Herbe des Rhabarbers.

463. Grüne (unreife) Stachelbeeren

werden ebenso bereitet, doch ohne Zitronenschale. Auch Stachelbeeren dürfen nicht zu Brei zerfochen.

B. Obstspeisen.

464. Apfelschnee.

Mus von 2 Pfd. Äpfeln, 2 Eiweiß.

Mus den Äpfeln hat man mit Wasser, Zucker und Zitronenschale ein steifes Mus gekocht, rührt darunter den ganz fest geschlagenen Schnee von 2 Eiweißen und überbäckt die Masse 15 Minuten im gut durchhitzten Ofen.

465. Rote Apfelspeise.

2 Pfd. Apfel, $\frac{1}{2}$ l Wasser, Zitronenschale, 12 Blatt rote Gelatine, Zucker.

Mus den Äpfeln kocht man mit Wasser und Zitronenschale ein Mus, gibt den erforderlichen Zucker dazu sowie die in heißem Wasser gelöste Gelatine und läßt die Speise erstarren.

466. Aprikosenspeise.

12—14 frische Aprikosen, $\frac{1}{4}$ l Wasser, Zucker, 50 g Mais- oder 45 g Kartoffelmehl.

Die Aprikosen werden entsteint und die Hälften mit Wasser und Zucker weichgeschmort. Sie werden alsdann abgetropft und der Saft — er muß $\frac{1}{2}$ l betragen — mit dem angerührten Mehl glatt und klargekocht. In eine kalt ausgespülte Schüssel gibt man die Hälfte des Saftbreies, legt die Aprikosen dicht nebeneinander darauf, die Schalen Seite nach unten, und gießt den Rest des Breies darüber. Nach dem Erkalten stürzen.

467. Backpflaumenjulz.

350 g Backpflaumen, Wasser, Zucker, 1 Stück Zitronenschale, 1 Teelöffel Zitronensaft, 12 Blatt Gelatine.

Die Pflaumen werden nach gründlichem Waschen eingeweicht, am anderen Morgen herausgenommen und ausgesteint. Dann

läßt man sie aufkochen und abseits am Herde gut ausquellen und tut sie dann in eine Schale. Die Brühe wird durch ein Sieb gegossen und gemessen, es muß ein knappes Liter sein, dann mit Zitronensaft und der aufgelösten Gelatine (oder einer Stange aufgekochtem Agar) gut vermischt und über die Pflaumen gefüllt.

Sollte es mehr oder weniger Brühe geworden sein, so muß man die Gelatinemenge entsprechend verändern.

468. Brombeerschaum.

1 Pfund Brombeeren, 1 großes Eiweiß, 3 Blatt Gelatine, Zucker.

Von den Beeren läßt man einige der ansehnlichsten zum Verzieren der Speise zurück, die übrigen werden roh durch ein Haarsieb gedrückt. Dann mischt man sie mit Zucker nach Geschmack und rührt sie mit dem Eiweiß eine halbe Stunde schnell und gleichmäßig, bis ein dicker Schaum entsteht. Die Gelatine hat man mit ganz wenig Wasser gelöst, gibt sie zu der Speise und rührt noch ein Weilchen, damit sich alles gut verbindet. Dann wird die Speise in eine Glasschale gefüllt und kaltgestellt.

469. Erdbeerschaum.

1 Pfd. rohe Erdbeeren, 200 g Zucker, 6 Blatt rote Gelatine, 1 Eiweiß.

Die Erdbeeren werden eingezuckert und nach einigen Stunden durch ein Sieb gerührt, so daß ein glatter Brei entsteht, der mit der aufgelösten Gelatine und dem sehr steif geschlagenen Schnee gleichmäßig vermischt und dann zum Erstarren gestellt wird.

470. Fruchtflammeri.

1 Pfd. Johannisbeeren, 1 Pfd. Himbeeren, Zucker, $\frac{1}{8}$ l Wasser, 12–15 g Gelatine.

Johannisbeeren und Wasser werden aufgekocht und durch ein Haarsieb gegeben, die Himbeeren dagegen roh durchgedrückt. Der nach Geschmack gesüßte Saft wird mit aufgelöster Gelatine gesteift, und zwar genügen 12 g, wenn die Speise in einer Glasschale gereicht wird; soll sie aber gestürzt werden, so sind 15 g erforderlich.

471. Gelatine von Johannisbeeren.

2 Pfd. rote Johannisbeeren, $\frac{1}{8}$ l Wasser, Zucker, 12 g rote Gelatine,
 $\frac{1}{2}$ Pfd. Erd- oder Himbeeren.

Die Johannisbeeren werden mit Wasser aufgekocht und durch ein Haarsieb gestrichen, alsdann mit dem zu angenehmer SüÙe erforderlichen Zucker nochmals aufgekocht und mit der aufgelösten Gelatine vermischt. In eine Glasschale legt man Erd- oder Himbeeren, mit Zucker bestreut, füllt die Johannisbeermasse vorsichtig darüber, so daß die Früchte nicht hochsteigen, sondern am Grunde bleiben, und läÙt die Gelatine steif werden.

472. Rote GrüÙe

ist eine an der „Waterkant“ und in den nordischen Ländern sehr beliebte, erfrischende Nachspeise. Man bereitet sie aus Fruchtst, sowohl frischem als auch eingekochtem.

Frisches Obst wird mit etwas Wasser gekocht, durch ein Haarsieb geschüttet und der so erhaltene St verwendet; aus Stachelbeeren (unreifen) und Äpfeln stellt man durch Kochen und Durchtreiben ein dünnes Mus her. RhabarbergrüÙe sieht in der Farbe unansehnlicher aus, wird deshalb gern mit etwas rotem St gefärbt. Himbeeren, Johannisbeeren, reife Stachelbeeren (möglichst einer roten Sorte), Kirschen, Brom- und Preiselbeeren eignen sich gleichgut; Quittenmus mischt man mit Äpfeln, den eigenartig aromatischen St der schwarzen Johannisbeere mit Äpfelst.

Eingemachte Säfte mischt man auch vielfach untereinander, z. B. Johannisbeer- mit Kirschst, Rhabarber- und Himbeerst, Brombeer- und Äpfelst.

Die Zubereitung ist für alle Arten gleich:

1 l Fruchtst, nach Geschmack mit Wasser verdünnt, Zucker, 100 g feines, weißes Weismehl (Speisemehl) oder 90 g Kartoffelmehl.

Der nach Gefallen mit Wasser verdünnte St wird gesüÙt (bei eingemachten Säften nicht nötig) und zum Kochen gebracht, dann das in etwas kaltem Wasser glattgerührte Mehl dazu geben und unter Umrühren einige Male hochkochen gelassen, bis die GrüÙe ganz klar ist. Dann füllt man sie in eine kalt ausgespülte Schüssel und stürzt sie nach dem Erkalten.

Vielfach kocht man auch eine Art roter Grütze mit feinem Grieß, wovon 125 g auf 1 Liter Saft gehören.

Man gibt zu der Grütze kalte, ungekochte Milch oder Vanillen- oder Nustkugeln. In ihrer Heimat wird sie nur mit Milch (oder in Friedenszeiten Sahne) und vielfach in Suppentellern gereicht, an Stelle kalter Obstsuppe.

473. Grütze aus Dörrobst.

150 g getrocknete Aprikosen, Prünellen, Pfirsiche oder Äpfel, Wasser, Zucker, 75 g Mais- oder 68 g Kartoffelmehl.

Die Früchte werden 12 Stunden eingeweicht, mit diesem Wasser zum Feuer gebracht und einmal aufgekocht; man läßt sie an heißer Stelle nochmals nachquellen und streicht sie dann durch ein Sieb. Die Masse muß nunmehr $\frac{3}{4}$ l betragen. Mit dem angerührten Mehl glattgekocht, gießt man die Grütze zum Erkalten in eine Schüssel.

474. Schwedenfrüchte

sind eine Mischung von rohen, leicht gezuckerten Erdbeeren, Himbeeren und Johannisbeeren, die mit kalter, ungekochter Milch übergossen verspeist werden.

475. Stachelbeerscharlotte.

Eine glatte Schüssel wird mit Scheiben von ungesüßten, einfachen Biskuits dicht ausgelegt, dann mit Stachelbeeren (unreifen) gefüllt, die man mit möglichst wenig Wasser zu Brei gekocht und gesüßt hat. Obenauf legt man eine Decke von Biskuits und bedeckt die Schüssel mit einem Holzbrettchen oder dergl., damit die aufquellenden Biskuits nicht herausfallen.

Wird in der Schüssel zu Tisch gegeben mit kalter Milch oder Vanillensosse.

476. Vanilleäpfel.

1½ Pfd. Äpfel, Zucker, Wasser; $\frac{1}{2}$ l Milch, 25 g Maismehl, $\frac{1}{2}$ Päckchen Vanillenzucker, 1 Teelöffel Eierjak.

Die Äpfel werden geschält und das Kernhaus mit einem Ausstecher entfernt; darnach kocht man sie sehr behutsam in Zucker-

wasser weich, so daß die Früchte ganz bleiben. Aus Milch, Vanillenzucker, Eierjaß und kalt angerührtem Mehl kocht man eine dicke Soße, läßt sie unter öfterem Umrühren erkalten und füllt sie über die Apfel.

477. Weingelee.

Man verwende ausschließlich alkoholfreien Trauben- oder Apfelmost, ganz besonders dann, wenn Kinder mitessen.

Es ist nicht nötig, den Wein zu erhitzen, er wird nur mit Zucker nach Geschmack versehen und in heißem Wasser gelöste Gelatine warm darunter gegeben, gut umgerührt und in eine Schale zum Erkalten gegossen. Auf $\frac{1}{2}$ l Wein rechnet man 7 Blatt Gelatine oder eine halbe Stange Agar; will man das Gelee stürzen (meist verunglückt es aber und geht auseinander), so muß man 10 Blatt Gelatine rechnen.

478. Gefülltes Weingelee.

Man bereitet ein Gelee nach vorstehender Anweisung. Die Hälfte davon füllt man in eine Glasschale und stellt das Gelee kalt, während der Rest durch Einstellen des Gefäßes in warmes Wasser flüssig erhalten bleibt. Auf das Gelee in der Schale gibt man Früchte je nach der Jahreszeit: Erdbeeren, Himbeeren, ausgesteinte Kirichen, Mirabellen, Aprikosen, Pfirsiche oder auch eingemachte Früchte, die gut abgetropft werden. Über die Früchte füllt man recht vorsichtig löffelweise von dem Wein und läßt das Gelee erst etwas stocken, ehe man weiteres dazu gibt, damit die Früchte nicht steigen, sondern in der Mitte bleiben. Wenn das Gelee erstarrt ist, legt man ringsum einen Kranz von Früchten und reicht es in der Glasschale zu Tisch.

479. Zitronencreme.

Saft von zwei, Schale von einer Zitrone, eine halbe Flasche ($\frac{2}{3}$ l) alkoholfreier Apfelmost, $\frac{1}{8}$ l Wasser, 125—150 g Zucker, 2 Eier, 1 Eßlöffel feines weißes Maismehl.

Wein und Wasser wird zum Feuer gebracht, die mit Zucker schaumig geschlagenen Eigelb dazu, ebenso der Zitronensaft,

die abgeriebene Schale und das in wenig Wasser angerührte Maismehl. Unter beständigem Rühren erhitzt man das Ganze, läßt es aber nicht kochen. Nachdem es vom Feuer genommen wurde, rührt man den steifgeschlagenen Schnee dazu und stellt die Creme kalt.

Der Zuckerzusatz muß nach Art des verwendeten Weines bemessen werden.

480. Zitronengallert.

2 Apfelsinen, 2 Zitronen, $\frac{1}{4}$ l Wasser, Zucker, 7 Blatt Gelatine.

Von einer Zitrone und einer halben Apfelsine reibt man die Schale auf Zucker ab, läßt diesen Zucker mit dem Wasser zum Kochen kommen, gibt den ausgepressten Saft der Zitronen und Apfelsinen dazu nebst soviel Zucker, als zu angenehmer Süße erforderlich ist. Wenn die Flüssigkeit einmal aufgekocht ist, schüttet man sie durch ein Haarsieb, gibt die in etwas warmem Wasser aufgelöste Gelatine dazu, rührt gut um und schüttet die Speise zum Erkalten in eine Glasschale, in der sie gereicht wird.

481. Zitronenschaum.

$\frac{1}{4}$ l mit Wasser verdünnter Zitronensaft, Zucker, $3\frac{1}{2}$ Blatt Gelatine, 1 Eiweiß.

Der nach Geschmack gesüßte Saft wird mit der in etwas warmem Wasser aufgelösten Gelatine vermengt und, sobald er anfängt, sich zu verdicken, mit dem Eiweiß zusammen zu dickem Schaum geschlagen, danach in eine Glasschale geschüttet und kalt gestellt.

Die Masse muß nach dem Erkalten durch und durch schaumig sein und darf keinen Satz von Gallert haben; dies ist ein Zeichen, daß nicht hinreichend lange geschlagen wurde.

In gleicher Weise läßt sich aus allen Fruchtsäften eine Schaumspeise herstellen.

C. Obstsalate.

482. Apfel=Apfelsinensalat.

Apfel und Apfelsinen zu gleichen Teilen werden lagenweise in eine Glasschale gelegt; die Äpfel werden geschält und das Kern-

haus mit einem Ausstecher entfernt, alsdann zu runden Scheiben geschnitten, ebenso teilt man von den Apfelsinen runde Scheiben ab und entfernt die Kerne. Außer Zucker kann man noch geriebene Haselnüsse zwischen die einzelnen Lagen streuen. Von einer großen Apfelsine wird der Saft ausgepreßt und über das Ganze gegossen.

Alle Obstsalate müssen vor dem Auftragen etwa 2 Stunden durchziehen.

483. Apfel-Prüfosenalat.

2 Teile Apfel, geschält und gescheibt, 1 Teil reife Prüfosen, entsteint und halbiert; Zucker dazwischen streuen und den Saft einer halben Zitrone und ebensoviel Wasser darüber träufeln.

484. Apfel-Johannisbeeralat.

Apfelscheiben, eingemachte Johannisbeeren, wieder Apfel, alsdann eingeweichte, in Würfel geschnittene Feigen; diese Reihenfolge wird wiederholt und über den Salat der Saft einer Apfelsine gegossen.

485. Apfelsinen-Erdbeeralat.

Apfelsinen in Scheiben zerteilen, frische oder eingemachte Erdbeeren dazwischen legen und mit Zucker bestreuen; bei eingemachten Erdbeeren gießt man etwas von ihrem Saft darüber.

486. Melonenalat.

Reife Melonen und recht gewürzige Apfel zu gleichen Teilen, in Scheiben geschnitten und mit Zucker bestreut, mit Zitronensaft besprengt.

487. Anderer Melonenalat.

Melonen, Apfel und Pfirsiche zu gleichen Teilen; die Pfirsiche werden abgezogen, halbiert und der Stein entfernt, Apfel und Melone in Scheiben geschnitten. Man gibt Zucker zwischen die Früchte und darüber 1 Glas aus frischen Trauben gepreßten Saft.

488. Fruchtalat in Melonenhälften.

Eine nicht zu große Melone wird halbiert und das weiche Innere recht sorgfältig entfernt. Dann füllt man die Melonenhälften mit verschiedenen Früchten, wie zerteilten Pfirsichen oder Aprikosen, Birnenachteln, Scheiben von recht gewürzigen Äpfeln und abgezogenen, in Hälften geschnittenen Pflaumen, an deren Stelle man auch recht reife süße Reineclauden oder Pfirsichpflaumen verwenden kann, die aber nicht geschält, sondern nur in Hälften geteilt werden. Die Früchte werden, wie auch das Innere der Melonenhälften, mit feinem Zucker bestreut und in bunter Reihenfolge eingeschichtet. Über das Ganze gießt man ein Weinglas aus frischen Trauben gepressten Saft. Die Melonenhälften müssen 2—3 Stunden zum Durchziehen recht kalt stehen, um das volle Aroma zu entwickeln.

D. Rohspeisen.

(Diätspeisen nach Dr. Bircher-Benner, sog. Schweizer Müsli).
(Für 1 Person berechnet.)

Haferflocken werden 6—7 Stunden eingeweicht, mit irgend welchem rohen oder eingemachten Obst vermischt, feingeriebene Nüsse dazu gegeben und mit Honig oder süßer Milch abgeschmeckt.

489.

25 g Haferflocken mit Wasser oder Fruchtsaft, so daß die Flocken gerade bedeckt sind, aufquellen lassen, alsdann 2 Eßlöffel geriebene Nüsse, 2 große, samt der Schale auf einer Glasreibe geriebene Äpfel, 1 Eßlöffel Honig oder Milch beifügen. Auch können 1—2 süße, feingeriebene Mohrrüben dazu gegeben werden.

Die gemischte Speise muß noch 3—4 Stunden zugedeckt stehen, damit alles gleichmäßig durchzieht. Mit trockenem Brot zum Frühstück oder Abendbrot genießen.

Andere Mischungen.

490.

25 g Haferflocken, Apfelsinenast zum Einquellen, 2 geriebene Mohrrüben, Honig oder Zucker.

491.

25 g Haferflocken, in Wasser geweicht, 2 Eßlöffel Preiselbeercompott, 2 geriebene, süße Äpfel, Honig oder Zucker.

492.

25 g Haferflocken, mit Wasser und 75 g gedörrten, feingehackten Aprikosen oder guten Pflaumen zusammen eingeweicht, 2 Löffel Nüsse, Honig oder Zucker.

493.

25 g Haferflocken, in säuerlichem Fruchtsaft aufgequollen, 2 geriebene Karotten, 2 Eßlöffel geriebene Nüsse, 2 Scheiben feingehackte Melone, mit Honig oder Zucker gesüßt.

494.

Haferflocken in Milch geweicht, frische Heidelbeeren.

495.

Haferflocken in Wasser geweicht, 3 Eßlöffel süßes Obstmus, 2 geriebene Äpfel, 2 Löffel Nüsse.

496.

Haferflocken mit Wasser und ganz klein gehackten Feigen geweicht, 2 Löffel Nüsse, abgestielte Johannisbeeren, nach Bedarf noch Zucker.

Anderer frische, eingemachte oder Dörrfrüchte lassen sich in gleicher Weise verwenden. Statt Haferflocken können überall Gerstenflocken verwendet werden.

VIII. Salate.

497. Grüne Blattsalate.

Hierzu gehören: Kopfsalat, Schnittsalat und die wilden Salatkräuter (siehe Seite 83). Sie werden verlesen und mehrmals in frischem Wasser gewaschen, dann auf ein Sieb zum Abtropfen gegeben oder in ein Leintuch gelegt, die Zipfel zusammen-