

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Die fleischlose Küche in der Kriegszeit nebst einfachen Fischgerichten**

**Birke, Käthe**

**Karlsruhe, [1917]**

A. Kompotte

**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. Apfelhälften 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.

Aus 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 Zuckerjast gekocht.

#### 456. Mohrriibenkompott.

1 Pfund Mohrriiben 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 Riibchen, 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 Fruchtjast 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