

**Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

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

**Birke, Käthe**

**Karlsruhe, [1917]**

C. Obstsalate

**urn:nbn:de:bsz:31-34718**

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.