

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Die fleischlose Küche in der Kriegszeit nebst einfachen Fischgerichten

Birke, Käthe

Karlsruhe, [1917]

D. Rohspeisen

urn:nbn:de:bsz:31-34718

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-