

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

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

Birke, Käthe

Karlsruhe, [1917]

VIII. Salate

urn:nbn:de:bsz:31-34718

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.

Audere 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-

genommen und geschwenkt, bis alles Wasser entfernt ist. Jedes Drücken und Quetschen ist zu vermeiden, sowohl beim Waschen als beim Anmachen. Die harten Außenblätter lassen sich, ebenso wie zu groß gewordener Schnittsalat, unter Spinat mischen und mit diesem zusammen kochen. Der Stiel (sog. Dorich) vom Kopfsalat wird kleingeschnitten dazu gegeben oder, wenn man dies nicht liebt, der Salatsoße gerieben beigemischt. Grüner Salat wird sofort nach dem Mischen aufgetragen.

In einfacherer Art mengt man den Salat mit Öl, Zitronensaft (notfalls Essig) und einer kleinen Prise Salz an; mancher liebt auch eine Kleinigkeit Zucker dabei. Nach Geschmack gibt man ein wenig gehackte Kräuter darunter, besonders Boretsch gibt dem Kopfsalat einen sehr feinen Geschmack, gleichfalls Dill für Schnittsalat.

Da Öl aber jetzt nur in sehr geringen Mengen oder gar nicht zu haben ist, bereite man den Salat nach einer der folgenden Arten zu:

498. Salatsoße I.

$\frac{1}{4}$ l frische, ungekochte Milch wird mit knapp 2 Eßlöffeln tropfenweise beigefügtem Zitronensaft mit einer Gabel oder einem kleinen Schneebesen fortwährend geschlagen, so daß die Milch zu ganz feinen Flöckchen gerinnt. Dazu Salz und Zucker, nach Belieben ein wenig feingehackter Schnittlauch oder geriebene Zwiebel.

Mit dem Salat mischen und gleich zu Tisch bringen.

499. Salatsoße II.

Saure Milch (dicke, auch Stippmilch genannt) wird samt der oben sich absetzenden Sahne fein zerquirlt, mit Salz und Zucker gemischt.

500. Salatsoße III.

$\frac{1}{3}$ l Wasser wird mit einem Teelöffel kalt angerührtem Kartoffelmehl glatt verkocht, bis zum Erkalten öfter gerührt, dann mit Zitronensaft oder Essig, Salz, gehackten Kräutern oder geriebener Zwiebel gemischt.

Wer es anwenden will, kann die Soße noch verfeinern durch Beigabe von einem Eigelb, das mit Salz recht fein zerrührt wird. Mit Salz sei man bei grünem Salat sparsam.

Zum Anmachen des Salates kann Citrovin-Essig empfohlen werden, dessen erfrischender Geschmack das Öl nicht so sehr entbehren läßt.

501. Bohnensalat.

Zarte grüne Bohnen oder Wachsbohnen werden abgefädelt, in kurze Stückchen gebrochen und mit mildem Salzwasser weichgekocht und abgetropft. Das Kochwasser wird mit 1 Teelöffel Kartoffelmehl (auf $\frac{1}{2}$ l) klargekocht, dann 1 Eßlöffel Öl oder zerlassene Butter beigelegt und während des Erkaltes häufig gerührt, damit sich das Fett nicht absetzt. Dazu kommt Zitronensaft oder Essig und etwas feingehacktes Bohnen-(Pfeffer-)kraut.

Auch kann man die Bohnenbrühe nach dem Erkalten nur säuern und mit Bohnenkraut würzen.

Im Gegensatz zu grünen müssen Gemüsesalate 3—4 Stunden vor dem Essen bereitet werden, damit sie durchziehen können.

Sie müssen saftig sein, aber keine überstehende Tunke haben. Mit Säure und Salz verfähre man nach eigenem Geschmack, es ist hierfür keine bestimmte Menge angegeben.

502. Blumenkohlalat.

Der gargekochte Kohl wird in Köschen zerlegt und diese mit folgender Soße begossen:

503. Eiersoße.

$\frac{1}{2}$ l Milch, wobon ein Drittel Wasser, 25 g Ariegsmehl, 10 g Kartoffelmehl (1 Löffel Öl), Zitronensaft oder Essig, Salz, 1 Eigelb oder 1 Teelöffel Eierjaß.

Milch und Mehl werden verquirlt, zum Feuer gebracht und geschlagen, bis es kocht, dann noch ein Weilchen schlagen und abkühlen lassen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken, wenn vorhanden 1 Löffel Öl beifügen und mit dem Eigelb abziehen. Eierjaß wird dagegen mit Milch und Mehl zusammen verquirlt und mit durchgekocht.

504. Endivien Salat.

Es sind möglichst nur die gelben Blätter der Endivien zu verwenden, da die grünen hart und weniger wohlgeschmeckend sind. Nach dem Verlesen und Waschen werden die Endivien mit Salat-Nr. 507, mit Eiersoße oder mit der unter Nr. 514 angegebenen Tunke angemacht.

505. Gelberüben Salat mit Kartoffeln.

1 Pfd. Gelberüben, 1½ Pfd. Kartoffeln, Wasser, Salz; 1 Teelöffel Kartoffelmehl, 1 Brühwürfel, 1 kleiner Löffel Öl oder 10 g Butter, Zitronensaft oder Essig, Petersilie.

Die Kartoffeln werden gekocht, die Schale abgezogen und in Scheiben geschnitten, gleichfalls sind die Rüben nach dem Putzen weichzukochen. Sie werden in Scheiben geschnitten und mit etwas Zitronensaft oder Essig besprengt. In dem Rübenkochwasser löst man einen Brühwürfel auf, verkocht es mit dem kalt angerührten Kartoffelmehl und fügt, wenn die feimige Tunke etwas abgekühlt ist, Öl oder Butter dazu sowie Zitronensaft. Kartoffeln und Rüben werden abwechselnd in eine Schüssel gelegt und die Rübenscheiben mit gehackter Petersilie bestreut. Auf jede Lage gibt man etwas von der Soße, läßt den Salat einige Stunden durchziehen und schwenkt ihn vorsichtig durch; jedes Rühren ist zu vermeiden, damit die Scheiben nicht zerbröckeln.

506. Gemischter Gemüse Salat.

Mohrrüben, Schoten, 1 Petersilienwurzel, zarter Kohlrabi, Sellerie, Blumenkohl, grüne Bohnen, dazu 2—3 Kartoffeln, 1 großer Apfel, eine Salzgurke; Wasser und Salz zum Abkochen. Eiersoße Nr. 503.

Man nimmt von Gemüse, was gerade erhältlich ist, mindestens 3 Arten außer Kartoffeln. Alles wird gepuzt, in wenig Wasser weichgekocht und danach in zierliche Würfel geschnitten, der Blumenkohl in kleine Kötschen zerlegt. Die gekochten Kartoffeln sowie Apfel und Gurke werden gleichfalls zu Würfeln geschnitten, alles gut gemischt und mit der Eiersoße übergossen oder folgender Soße:

507. Salatsoße.

$\frac{1}{3}$ 1 Gemüsekochwasser, 1 Kraftbrühwürfel, 1 kleiner Löffel Kartoffelmehl, aufgekocht und erkalten lassen. 1 Eigelb mit 1 Löffel Öl (wenn nicht zu haben, fortlassen), Zitronensaft und einer kleinen Prise Salz schaumig schlagen, mit der Soße gut vermischen. Eine Wenigkeit geriebene Zwiebel kann beigelegt werden.

Übriges Gemüsekochwasser wird zu einer Suppe verwendet.

508. Gurkensalat

ist seiner angeblichen Schwerverdaulichkeit wegen bei vielen Leuten unbeliebt. Dies liegt jedoch einzig an der Zubereitung! Man versuche folgende Art und wird diesen Gurkensalat nicht schwer finden. Die Gurke wird geschält und dann in Scheiben geschnitten, nicht aber so fein gehobelt, wie es meist geschieht, denn diese dünnen Blättchen werden ungenügend gekaut und machen dann dem Magen zu schaffen. Auf die Scheiben gibt man Zitronensaft (Essig ist hier nicht zu empfehlen), sehr wenig Salz und einen Löffel gehackten Boretsch oder Dill. Auch kann man einige Löffel der Sahne, die man von dickgewordener Milch abnimmt, beifügen (siehe Seite 19).

Jedes Ausdrücken des Gurkenjastes unterbleibt, denn gerade dieser macht den Salat so angenehm und erfrischend. Auch Pfeffer gehört, falls man von ihm noch nicht lassen will, keinesfalls an Gurkensalat.

Für besonders empfindliche Magen empfiehlt sich

509. Gurkenmus.

Man reibt die geschälten Gurken auf einem Reibeisen, schmeckt den Brei mit Zitronensaft ab und gibt wenig Salz und einen Löffel Dill oder Boretsch dazu. Gleich essen, ohne stehen zu lassen.

510. Seliathisalat

wird aus den weichgekochten Knollen hergestellt wie Kartoffelsalat.

511. Kopfsalat

wird in gleicher Weise wie Blumenkohlsalat bereitet, nachdem die in Bündelchen gebundenen Sprossen abgekocht sind.

512. Kartoffelsalat I.

2½ Pfd. Kartoffeln, ½ l Wasser, 2—3 Zwiebeln, Essig, Salz, 1 Brühwürfel (2 Löffel Öl), 1 Löffel Petersilie.

Wasser, Salz und einen Brühwürfel kocht man mit 2—3 in kleine Würfel geschnittenen Zwiebeln ein Weilchen, schmeckt es sauer ab und gießt es noch heiß über die gekochten, abgeschälten und in Scheiben geschnittenen Kartoffeln. Man läßt den Salat an warmer Stelle etwas durchziehen, gibt dann, wenn vorhanden, das Öl dazu oder statt dessen ein Stückchen Butter und bestreut mit feingehackter Petersilie.

Auch kann man die Kartoffeln noch heiß in die Eiersoße Nr. 503 schneiden oder die SalatsöÙe Nr. 507 verwenden; in diesem Falle schwenkt man die Kartoffeln mit einem Tassenkopf heißem Wasser, in dem 1 Brühwürfel gelöst ist, durch und gibt nach einer kleinen Weile die SoÙe darunter.

513. Kartoffelsalat II.

Man schwigt in 15 g Butter einen guten Löffel Mehl, doch muß es ganz hell bleiben, verkocht die SoÙe mit Wasser und einer Tasse Milch, gibt Zitronensaft oder Essig, Salz und ein Eigelb oder Ersatz dazu und mischt mit der Tunke die Kartoffelscheiben. Die Schüssel mit dem Salat wird auf heißes Wasser gestellt, damit der Salat durchziehen kann. Vor dem Anrichten mengt man ihn nochmals behutsam durch.

514. Feiner Kartoffelsalat.

Über die heiß geschälten, in Scheiben geschnittenen Kartoffeln gießt man eine Obertasse kochende Milch oder Wasser und deckt die Schüssel zu. Dann zerquirt man 2 Eier in ¼ l Milch, gibt dazu einen gestrichenen Eßlöffel Mehl, den Saft einer Zitrone, Salz, eine kleine Prise Zucker, stellt das Gefäß mit der SoÙe in einen größeren Topf mit warmem Wasser und bringt dieses allmählich

zum Kochen. Unter fortwährendem Rühren muß die Soße dick werden, wird noch ein Weilchen gequirlt und dann über die Kartoffeln gegeben, die damit behutsam vermischt werden. Nach Belieben gibt man ein wenig geriebene Zwiebel dazu.

Zu Salat eignen sich nur feste, nicht mehligte Kartoffeln, weil letztere zerfallen und einen unansehnlichen Salat geben. Auch muß derselbe vorsichtig gemengt und nicht zu Mus und Brei zerrührt werden. Man gibt gern einen Kranz von Kapuzinchen herum.

515. Kohlsalat (Krautsalat)

kann sowohl aus gekochtem wie aus rohem Rot- und Weißkohl bereitet werden. In beiden Fällen wird der Kohl sehr fein gehobelt, dann entweder mit ganz wenig Wasser gedämpft oder nur mit kochendem Wasser übergossen; nach einem Weilchen schüttet man das Wasser ab (und verwendet es zu einer Suppe). Nun reibt man 2 saure Äpfel und 2—3 Zwiebeln, gibt dazu Essig oder Zitronensaft nach Geschmack und Salz. Dies wird nebst einem kleinen Stückchen Fett unter den Salat gerührt, gut gemengt und warm oder kalt gegessen.

Man kann je einen kleinen Kopf Kohl bereiten und den Rotkohl in die Mitte, den Weißkohl im Kranze darum legen.

516. Kohlsalat mit Sellerie.

1 Kopf Weißkohl, 2 Köpfe Sellerie, Wasser, Salz; eine kleine geriebene Zwiebel, 1 Löffel Öl oder 20 g zerlassenes Fett, Zitronensaft oder Essig, Salz.

Der Kohl wird bereitet wie in voriger Anweisung, mit Zwiebel, Öl sowie Salz angemacht und hinreichend gesäuert. Dazu kommt der abgekochte, in Würfel geschnittene Sellerie. Der Salat muß, auf einem Topfe mit heißem Wasser stehend, gut durchziehen, ehe man ihn zu Tisch gibt; er wird warm gegessen.

517. Feiner Kopfsalat.

1 Pfd. recht reife Tomaten (1 Eßlöffel Öl), 1 Prife Salz, 2—3 Löffel Zitronensaft, 1 Wenigkeit geriebene Zwiebel, 1 Teelöffel Boretsch, Kopfsalat.

Die Tomaten werden zerschnitten und roh durch ein Sieb gepreßt, dann mit den angegebenen Würzen gemischt; wenn fein

Öl vorhanden, nimmt man 3—4 Eßlöffel saure Sahne, die von dicker Milch abgenommen wird. Dies dünne Mus wird vorsichtig mit den recht zarten Salatblättern gemischt.

518. Kapünzchen

werden wie bei grünem Salat angegeben bereitet.

519. Rübensalat.

Mohrrüben kocht man ab, schneidet sie in Scheiben und behandelt sie entweder wie Bohnensalat Nr. 501, wobei man das Bohnenkraut durch Petersilie ersetzt, oder man mischt die Rüben mit saurer Sahne, etwas Brühe, Essig bezw. Zitronensaft und Salz.

520. Rote Rüben (Beete) als Salat.

Von den Rüben schneidet man die Blattstiele nur soweit ab, daß der Rübenkopf nicht verletzt wird, ebenso darf die Wurzel nicht beschädigt werden, weil sonst die Rüben beim Kochen „verbluten“. Die mit einer Bürste sauber gereinigten Rüben werden in Wasser weichgekocht, abgesehen, geschält und in Scheiben geschnitten. Aus kochendem Wasser, 1—2 Brühewürfeln, Salz und Essig bereitet man die Soße, der reichlich in Würfel geschnittener Meerrettich beigegeben wird. Die Rübenscheiben müssen in der Brühe mindestens 2 Tage durchziehen.

521. Schweizer Salat.

2 Pfd. Kartoffeln, 1 Pfd. rote Beete oder Mohrrüben, 1 große Knolle Sellerie; zur Soße Gemüswasser, Essig oder Zitronensaft, Salz, 2 Löffel Öl oder etwas zerlassene Butter.

Kartoffeln kochen, abziehen und in Scheiben schneiden, Rüben ebenso Sellerie gut abgebürstet kochen und in Scheiben schneiden, diese noch einigemal durchteilen. Unter die gemischten Gemüse gibt man $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ l des Gemüsekochwassers, säuert und salzt es und gibt Öl oder Fett dazu. Gut mischen und beim Auftragen (wenn vorhanden) mit einem Kranz von Kapünzchen umgeben.

Wirte, Kochbuch.

12

522. Salat in Tomatenkörbchen.

Recht runde, glatte, nicht zu kleine Tomaten werden quer durchgeschnitten und das Innere mit einem Löffelchen entfernt. Zur Füllung der so erhaltenen Körbchen nimmt man einen Blumenkohl-, Spargel-, Sellerie- oder gemischten Gemüsealat.

Auch Helianthi eignen sich; die Knollen werden nach dem Abkochen in Würfel geschnitten und mit der in Nr. 514 angegebenen Soße angemacht.

Das herausgenommene Tomatenmark wird zu einer Suppe oder Soße mitverwendet.

523. Selleriealat.

Der Sellerie wird sauber gebürstet, mit wenig Wasser in einen eisernen Topf getan, fest zugedeckt in den heißen Bratofen geschoben und mehr gebacken als gekocht. Dann schält man ihn ganz dünn ab, schneidet ihn in Scheiben und mischt ihn mit einer Lunte aus einem sauren, geriebenen Apfel, 4—5 Eßlöffeln Wasser, Zitronensaft, Salz und, wenn vorhanden, 1 Eßlöffel Öl, das auch fortbleiben kann.

Zu empfehlen ist es, Sellerie mit der gleichen Menge Kartoffelsalat zu mischen.

524. Spargelalat.

Zubereitung wie Blumenkohlalat Nr. 502.

525. Tomatenalat.

Reife rote Tomaten werden mit einem scharfen Messer in Scheiben geschnitten und mit sehr wenig feinem Salz bestreut; sie bilden selbst Saft genug, so daß eine Soße überflüssig ist. Eigentlich übertönt jede weitere Zutat das feine Aroma der Tomate, wenn sie so indes nicht zusagt, gebe man wenig Zitronensaft (nicht Essig) mit etwas geriebener Zwiebel darüber.

Gut ist Tomaten- mit Kopfsalat zusammen, indem man mit solchem die Salatschüssel auslegt und die Tomaten in die Mitte gibt. In einer zweiseitigen Salatschüssel kann man die andere Schale in gleicher Art mit Kopf- und Gurkensalat füllen.

Der Kopfsalat wird für diesen Zweck mit Soße Nr. 500 unter Verwendung von Ei angemacht.

526. Winterj Salat.

2 Pfd. gekochte Kartoffeln, 1 Pfd. rote Beete oder Mohrrüben, 1 kleiner Kopf Sellerie, 3 große Äpfel, 1 Salzgurke, Gemüsebrühe, 3 bis 4 Löffel saure Sahne, Salz, Essig oder Zitrone.

Die Kartoffeln, Rüben und Sellerie werden gekocht und in Scheiben oder Würfel geschnitten, Äpfel und Gurke in gleicher Art geschnitten. Sahne, Salz und soviel von dem Gemüsebrühwasser, daß der Salat nicht trocken erscheint, wird unter die Mischung gegeben und dann erst mit Essig oder Zitrone abgekostet, weil der Salat schon durch Äpfel und Gurke einige Säure hat und leicht zu scharf werden könnte.

IX. Soßen.

(Tunken, Beigüsse.)

A. Salzige Soßen.

527. Einfache helle Soße (weiße Grundsoße).

45 g Mehl, $\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe (siehe Nr. 29), Salz, 20 g Butter oder 2 Löffel saure Sahne.

Gemüsebrühe und Mehl werden kalt gut miteinander verquirlt, so daß keine Klümpchen bleiben, dann unter häufigem Umrühren zum Kochen gebracht und solange im leisen Kochen erhalten, bis das Mehl völlig ausgequollen ist. Dann schmeckt man mit Salz ab und gibt die in Stückchen gepflückte Butter oder Sahne dazu, läßt aber dann nicht mehr kochen. (Über Sahne siehe Seite 19.)

Hat man keine Gemüsebrühe, so nimmt man soviel von feingehacktem Suppenkraut, daß es 2 reichliche Eßlöffel voll sind, kocht dies mit und streicht die Soße, ehe man Butter dazu gibt, durch ein Haarsieb.