

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Besser kochen mit PALMIN

H. Schlinck & Cie. <Hamburg>

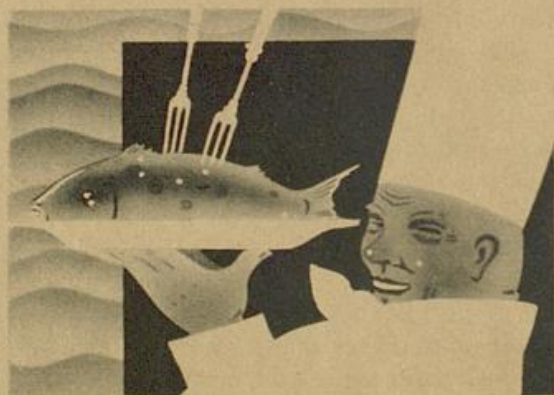
Hamburg, [1930?]

Fische.

urn:nbn:de:bsz:31-55686

FISCHE

Beim Einkauf sehr darauf achten, daß Sie wirklich frische Ware erhalten. Süßwasserfische, die lebend auf den Markt kommen, müssen sich munter bewegen. Seefische, die tot gekauft werden, müssen festes Fleisch, rote Kiemen und klare Augen haben. Fische sind ein wertvolles Nahrungsmittel, das regelmäßig auf Ihrem Speisezettel erscheinen sollte.



Barben gebacken. Sie werden wie andere Fische gereinigt, in dreifingerbreite Stücke geschnitten, — die großen Stücke gespalten — gewaschen, abgetrocknet, mit feingemachtem Salz bestreut, in Mehl umgewendet und in Palmin schnell gar und recht knusprig gebacken.

Fischfilet. 3 Pfd. entgräteten Kabeljau (Fischfilet), 4 Eigelb, 160 g Palmin, 1 gestr. Teelöffel Kartoffelmehl. Saft $\frac{1}{2}$ Zitrone, etwas Salz, 1 Idee Paprika. Fisch wird gesalzen, mit einigen Zitronenscheiben belegt und in flachem Gefäß in $\frac{1}{4}$ Liter Wasser ordentlich aufgekocht.

Hamburger Pfannfisch (Hamburger Spezialgericht) für 6 Personen.

1 $\frac{1}{2}$ Pfd. gekochten Fisch z. B. Schellfisch, Kabeljau, Dorsch, 60 g Palmin, 1 Mittelzwiebel gehackt. 1 $\frac{1}{2}$ Pfd. Kartoffeln.

Der gekochte Fisch wird ausgebrochen und beiseite gestellt. In einer Stielpfanne werden die gehackten Zwiebeln schwach mit Palmin angeröstet. Nun der Fisch und die in dünne Scheiben geschnittenen Kartoffeln hinzu und hell angebraten, wie ein Omelett geformt, angerichtet und mit Sauce umgeben.

GEMÜSE- UND KARTOFFELGERICHTE

Beim Gemüse heißt es in erster Linie: alle wertvollen Nährstoffe erhalten! Daher sollten Sie Gemüse weder aufkochen noch abbrühen. Fast alle Gemüse können mit Fett gedämpft werden, so daß keine kostbaren Stoffe durch das Kochwasser verloren gehen. Wollen Sie auf das Abkochen oder Abbrühen durchaus nicht verzichten,

so nehmen Sie das Koch- oder Brühwasser zu Suppen und Beigüssen.

Grüne Bohnen auf englische Art.

Die Bohnen werden von den Fäden befreit und in Stückchen gebrochen oder in feine Streifen oder Vierecke geschnitten. Man dämpft sie in etwas Salz, wenig Wasser und Palmin. Zum Schluß wird noch feingewiegte Petersilie drangegeben.