

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Besser kochen mit PALMIN**

**H. Schlinck & Cie. <Hamburg>**

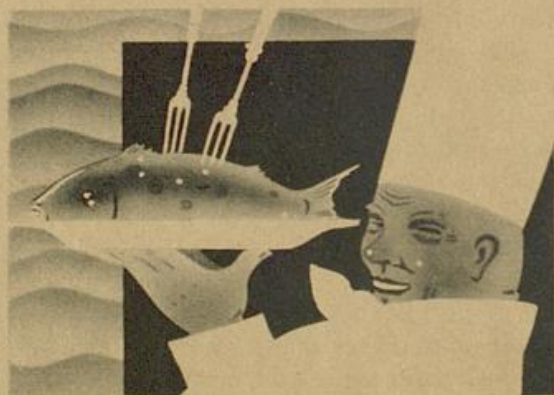
**Hamburg, [1930?]**

Gemüse- und Kartoffelgerichte.

**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.**

1½ Pfd. gekochten Fisch z. B. Schellfisch, Kabeljau, Dorsch, 60 g Palmin, 1 Mittelzwiebel gehackt. 1½ 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.

**Karotten.** 1 kg Karotten, 50 Gramm Palmin, etwas Zucker, Salz, 1 Kochlöffel voll Mondamin und Petersilie. Die Karotten werden geschabt, gewaschen, in längliche Stücke geschnitten und in einem Teil des Palmin mit wenig Wasser gedünstet. Sind sie weich, so rührt man das Mondamin mit etwas kaltem Wasser fein ab, gießt es an die Karotten, fügt ein wenig fein gewiegte Petersilie hinzu, vermengt alles gut und läßt das Gemüse noch einmal aufkochen. Beim Anrichten läßt man das übrige Palmin darauf zerschmelzen.

**Pilze.** 500 Gramm Pfifferlinge, Grünlinge oder Steinpilze mit 15 Gramm Mehl bestreuen, 40 Gramm Palmin dazu,  $\frac{1}{2}$  Eßlöffel gehackte Zwiebel 2 Minuten gedünstet, 2 gestoßene Pfefferkörner, Salz,  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser. Die Pilze werden in einem zugedeckten Topf geschmort; zuletzt gibt man etwas Petersilie hinzu.

**Rote Rüben-Gemüse.** 4—5 Stück rote Rüben,  $\frac{1}{2}$  Tasse saure Sahne, 1 Kochlöffel voll Mondamin, der Saft von 1—2 Zitronen, Salz und etwas Zucker, 50 Gramm Palmin. Die Rüben werden roh geschält, in feine Streifen geschnitten oder gehobelt, in Palmin und wenig Wasser gedünstet. Sind sie weich, so rührt man das Mondamin mit der sauren Sahne glatt und gießt es an die Rüben, fügt den Zitronensaft, Salz und Zucker bei und läßt das Ganze noch ein halbe Stunde kochen.

**Wirsingkohl.** 1 schöner Wirsingkopf, 50 Gramm Palmin, 2 Kochlöffel voll Mehl, Salz, Petersilie. Man entfernt die äußeren schlechten Blätter und die dicken Blattrippen, schneidet die Köpfe fein und dämpft sie in wenig Salzwasser weich. Aus 50 Gramm Palmin und Mehl macht man eine gelbe Einbrenne, läßt die Zwiebel und Petersilie, beide fein gewiegt, etwas damit einziehen, gibt den Wirsing dazu, mengt alles gut, gießt Wirsingwasser nach und läßt alles noch kurz aufkochen.

**Gefüllte Gurken.** Von 5—6 in Hälften geschnittenen Gurken kratzt man mit einem Löffelstiel die Kerne heraus und füllt die Gurken mit gewiegt, gedämpften Pilzen. Mit Semmelkrumen und Palminstückchen

bestreut, werden sie rasch in gut heißem Bratofen gebraten.

**Weißkraut mit Tomaten.** Man teilt einen kleinen Weißkrautkopf in 8 Teile und brät diese auf einer gußeisernen Pfanne bei starker Hitze in 100 Gramm Palmin braun, gießt dann  $\frac{1}{4}$  Liter Tomatenmark daran und läßt damit das Kraut weiter dämpfen. Nach dem Anrichten streut man geriebenen Käse darüber.

**Gemüsebratlinge.** Ein Teller voll übriges gekochtes Gemüse (Möhren, Schoten, Bohnen usw.) eine Handvoll geriebene Semmel, 2 Eier,  $\frac{1}{2}$  Zwiebel. Man schlägt das Gemüse zusammen durch, rührt Eier und Semmel darunter, ebenso die in Palmin geröstete, kleingehackte Zwiebel. Dann formt man flache, längliche Schnitzel, garniert diese und bäckt sie in Palmin auf beiden Seiten schön braun.

**Risotto.** 200 Gramm Reis werden gründlich gewaschen, getrocknet und mit 60 Gramm Palmin gelblich geröstet, worauf man zwei Kaffeelöffel Suppenwürze, 1 ganze Zwiebel und etwas Salz daran gibt und den Reis mit  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$  Liter Wasser langsam dämpft, am besten in der Kochkiste. Der Reis darf jedoch nicht ganz weich werden, sondern die Körner müssen ganz bleiben. Nebenher dämpft man grüne Erbsen mit etwas Palmin



und Zucker weich, ebenso grobgeschnittene Pilze, vermischt alles mit dem fertigen Reis und drückt das Ganze in eine mit Palmin ausgestrichene Ringform. Wenn der Risotto auf die Schüssel gestürzt ist, wird er dick mit geriebenem Käse bestreut.

**Vegetarischer Braten.** 150 Gramm Grünkernschrot, 150 Gramm Haferflocken, 150 Gramm Linsenschrot, 3 Eier, 2 Hände voll geriebene Semmel, Salz, Zwiebel, Petersilie,  $\frac{1}{4}$  Liter Milch, 100 Gramm Palmin, etwas Majoran und gewiegte Pilze. Der Grünkernschrot wird in einem halben Liter Wasser zu einem ganz festen Brei gekocht, ebenso Linsenschrot und Haferflocken, nur diese statt in Wasser in  $\frac{1}{4}$  Liter Milch, der man Salz und etwas Palmin zufügt, am besten in der Kochkiste. Dann gibt man alle drei Breie zusammen. Die geriebene Semmel, Zwiebel und Petersilie werden in Palmin geröstet, dem Brei nebst den Eiern und Majoran beigefügt, alles gut vermengt. Dann gibt man die Masse in eine längliche, mit Palmin bestrichene und mit geriebener Semmel ausgestreute Form und bäckt sie bei guter Hitze 1—1 $\frac{1}{2}$  Stunden im Backofen. Der Braten kann als kalter Aufschnitt gegeben werden.

**Kartoffelbrei.** Kartoffeln werden geschält, in wenig Salzwasser gekocht und heiß durch die Kartoffelpresse gedrückt. Man



10

läßt ein Stück Palmin in einem großen, hohen Topf zergehen, gibt die Kartoffeln hinein, rührt sie mit dem Fett durch und gießt so viel kochende Milch nach, daß ein Mus entsteht. Dieses muß man so lange mit dem Löffel schlagen, bis es ganz weiß, weich und schaumig ist, doch darf es nicht mehr kochen. Dann wird das Mus mit in Palmin gebräunten Zwiebelringen vor dem Anrichten belegt.

**Bratkartoffeln.** 600 Gramm gekochte Schälkartoffeln, 40 Gramm Palmin, 5 Gramm Salz. Die geschälten, in Scheiben geschnittenen Kartoffeln werden mit Salz bestreut, auch kann man dem Salz eine Messerspitze Kümmel hinzufügen. Das Palmin wird sehr heiß gemacht und die Kartoffelscheiben darin unter immerwährendem Wenden gebraten. In dem Fett kann man eine in Würfel geschnittene Zwiebel gelb rösten; auch kann man in Scheiben geschnittene Äpfel hinzutun.

**Kartoffelpuffer.** 7—8 große Kartoffeln werden geschält und gerieben. Der Masse fügt man etwas Salz, geriebene oder gehackte Zwiebel, 2 ganze Eier, etwas saure Sahne und 1 Kochlöffel Mehl bei. Daraus werden in Palmin kleine, flache Kuchen recht knusprig hellbraun gebacken. — Wer Kartoffelpuffer süß liebt, nehme keine Zwiebel.

**Panierte Kartoffeln.** 500 Gramm große Kartoffeln werden mit der Schale gar, aber nicht zu weich gekocht, geschält und erkaltet in dicke Scheiben geschnitten, in gesalzene, gerührtes Ei getaucht, dann in geriebenen Semmeln gewälzt und in offener Pfanne in Palmin Scheibe an Scheibe zweiseitig braungebacken. — Gute Beilage zu Spinat, Rosen- und Rotkohl.

**Kartoffelbratlinge.** 500 Gramm Kartoffeln, 25 Gramm Palmin, 100 Gramm Mehl, 2 Semmeln, 1 Ei, 1 Eigelb, Zwiebeln, Petersilie, Salz. Die Kartoffeln werden gekocht, womöglich den Tag zuvor, dann reibt man sie und vermischt sie mit den würflich geschnittenen, in Palmin gerösteten Semmeln und den anderen Zutaten. Man formt flache Klöße aus dem Teig, wobei man das Backbrett mit Mehl bestreut. Die Klöße bäckt man dann in Palmin auf beiden Seiten schön hellbraun.