

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Kochbuch für den einfachen und gutbürgerlichen Haushalt mit Berücksichtigung der vegetarischen und Krankenkost**

**Silbermann, Marie**

**Hamburg ; Mannheim, 1910**

Salate.

**urn:nbn:de:bsz:31-55749**

## Salate.

Wenn auch Salate an sich kein eigentliches Nahrungsmittel darstellen, so sind sie doch im Verein mit solchen gegessen von ziemlich hohem Wert für die Ernährung. Wie in den meisten Gemüsen, sind in den direkten Salatpflanzen Salze vorhanden, welche denen gleichen, die in unserem Blute enthalten sind. Neben der Frische, welche wohltuend auf die Schleimhäute der Mundhöhle und des Schlundes wirkt, trägt der angenehme säuerliche Geschmack, der den Salaten eigen ist, zur lebhafteren Absonderung von Verdauungssäften bei, was der mit ihnen zusammen eingenommenen Nahrung sehr zugute kommt, da sie besser verdaut wird.

Eine Hauptbedingung beim Anmachen von Salaten ist, daß nur Essige erster Qualität und diese mäßig angewendet werden. Bei empfindlichen Magenverhältnissen wendet man überhaupt lieber frische Zitronensäure an, was aber eben da, wo es sich um größere Familien handelt, etwas zu kostspielig ist. Was auch für Del angewendet werden mag, soll dies immer frisch, nie ranzig sein. Eine weitere Bedingung ist, daß man die zugeputzten grünen Salate nicht im Wasser stehen läßt, sondern fertig gewaschen auf einem Durchschlag bereit hält, und daß die Salate immer erst kurz vor dem Anrichten durch die bereitstehende Marinade gezogen und sofort aufgetragen werden.

Je nach Geschmack wendet man bei grünen Salaten Zwiebel, Schnittlauch, Petersilie und Gurkenkraut, Dill, auch Estragon an, ebenso an Stelle von Del sauren Rahm und ganz wenig oder gar keine Säure.

In nachfolgenden Rezepten sollen nur da, wo das eine oder andere allgemein üblich ist, angegeben werden.

### 333. Garten- oder Blattsalat.

Zur Zeit, wo der Salat billig ist, genügen für 6 Personen 3 größere Köpfe. Die äußeren harten Blätter werden abgelöst, von den halbharten Blättern verwendet man gewöhnlich die unteren Teile ohne Strunken. Die übrigen zarteren Blätter bricht man 1–2mal durch, die Herzchen schneidet man über Kreuz ein und zieht sie auseinander.



Der Salat wird einigemal gewaschen, auf einen Durchschlag zum Ablaufen gelegt, wo er gewöhnlich, falls er welk war, wieder schön aufgeht. In eine Porzellan- oder Steingutschüssel gibt man  $\frac{3}{8}$  Liter frisches Wasser,  $1\frac{1}{2}$  Teelöffel Salz und soviel Essig oder Säure, daß eine angenehme Säure zu Stande kommt, welche mit dem Salzgeschmack harmonieren muß. Kurz vor dem Anrichten werden von dem bereitstehenden Del 2 Eßlöffel zu der Marinade gegeben, ebenso ein Teil der bereitstehenden, feingewiegten Kräuter (Dill, Schnittlauch, Petersilie) und nachdem man mit einem Holzbesteck die Marinade gut durcheinander gebracht hat, wird der dritte Teil oder die Hälfte des Salates durchgezogen, rasch ein Teil davon in die bereitstehende Salatschüssel gelegt und ein zweiter Teil zu dem in der Marinade befindlichen genommen, den man mit dem anderen wendet und ganz herausnimmt. Bevor man den letzten Teil anmacht, gibt man wieder 1 Eßlöffel Del und die übrigen Kräuter hinzu — von denen man noch ein wenig zum Ueberstreuen verwenden kann — schüttelt die Marinade nochmals gut durcheinander und wendet den Rest des Salates ordentlich darin. Auf diese Weise wird das Del gleichmäßig verteilt im Salat und bleibt auch wenig oder keine Marinade übrig, die man schließlich durchsiehen und für abends oder den nächsten Tag verwenden kann.

### 334. Lattichsalat.

Das sind kleine, blasse, breitblättrige Pflänzchen, dem Feldsalat ähnlich. Man verliedt diese gut, sucht die schlechten Blätter heraus und schneidet das braune Wurzelende ab, wäscht den Salat, da oft viel Mistbeetrete an ihm haften, sehr gut und bereitet ihn genau so wie im vorigen Rezept. Für 6 Personen genügen 3 Teller, auf denen man sie gewöhnlich auf dem Wochenmarkt zugemessen bekommt.

### 335. Feldsalat (Rapunsen).

Dieser wächst auf dem Felde wild, auf abgeernteten Feldern und wird auch da und in Gärten angebaut. Er wird ebenso verlesen wie Lattich, sehr gut resp. oft gewaschen und angemacht wie dieser.



### 336. Brunnenkresse.

Dies ist eine würzige, dunkelgrüne Salatpflanze, welche nur echt in warmen Quellen z. B. in Erfurt wächst, wo die 2—2½ Meter breiten, langen Beete, die immer mit warmem Quellenwasser gespeist werden, in geschmackvoller Weise in einer schönen Ebene angelegt sind. Sobald die Kresse, die oft unter das Wasser gedrückt wird, 2—3 fingerlang über dieses hinausragt, ist sie schnittreif. Sie wird in kleinen, mit präparierten Ruten zusammengehaltenen Bündelchen zu Märkte gebracht und verschickt. Die Kressezweige werden von den stärksten Stielen und Würzelchen befreit, gewaschen und da der Salat ungemein würzig und kräftig schmeckt, nur mit Essig, Del und Salz angemacht.

In Gegenden, wo Brunnenkresse zu haben ist, verwendet man sie bei Bereitung von Spinat und Mangold. Sie schmeckt auch vorzüglich mit Kartoffelsalat vermischt.

### 337. Kressesalat 2.

Eine feine Kresse, welche mehr bekannt ist, wird in Gärten gezogen, sieht aus wie feinblättrige, zartgestielte Petersilie. Sie wird gut gewaschen, mit wenig feingeschnittener Zwiebel wie Kopfsalat zurechtgemacht.

### 338. Endivienalat.

Man hat glatte und krause Endivien. Am zartesten und am wenigsten bitter sind sie, wenn sie wenig oder kein Blattgrün haben, also gelblichweiß aussehen. Sie müssen zu diesem Zwecke, sobald sie eine gewisse Größe erreicht haben, durch das Zusammenbinden der äußeren Blätter über der Staude, vor Licht und Sonne, durch welche das Blattgrün entsteht, geschützt, und nach der Ernte hängend aufbewahrt werden.

Die Endivien werden von den schlechtesten Blättern befreit, einmal längs durch die Strunke in zwei Hälften geteilt, dies auf der Schnittfläche auf ein Holzbrett gelegt und quer in zarte Streifen geschnitten. Der Salat wird gewaschen, mit feingeschnittener Zwiebel wie Kopfsalat zurecht gemacht.

### 339. Rotkrautsalat.

Ein kleiner, fester Rotkohlkopf wird von den äußeren Blättern befreit, recht zart gehobelt, mit einem Eßlöffel Salz



ingerieben, mit einer gut abgeschmeckten Essigmischung, die man vor dem Del darüber gießt und einigen Prisen Pfeffer vermischt.

#### 340. Weißkrautsalat.

Ein kleiner Kopf Weißkohl wird beputzt, gefällig zerschnitten, gewaschen, in reichlich Salzwasser gar gekocht, in eine mit feingehackten Zwiebeln hergestellte Essigmischung gelegt, worin man das Kraut erkalten läßt. Vor dem Anrichten wird das nötige Del, event. noch Salz und Pfeffer hinzugegeben, gut vermischt und aufgetragen.

#### 341. Rosenkohlsalat.

Zwei Teller voll zarte Rosenkohlröschen werden beputzt, in reichlich Salzwasser in offenem Topf gar, doch nicht zu weich gekocht, mit kaltem Wasser besprengt und zurecht gemacht wie Krautsalat, doch ohne Zwiebel.

#### 342. Selleriesalat.

3—4 Köpfe (mittelgroß) Sellerie werden gut gewaschen, abgebürstet und von den dicksten Wurzeln befreit, in leicht gesalzenem Wasser mit der Schale langsam gar, doch nicht zu weich gekocht, in kaltem Wasser abgekühlt. Sie werden dann geschält, in dünne Scheibchen geschnitten, in eine gut abgeschmeckte Essigmarinade gelegt, vor dem Anrichten mit 2 Eßlöffel Del, 2 Prisen Pfeffer und dem nötigen Salz vermischt, nach Belieben mit feingewiegter Petersilie bestreut.

#### 343. Gurkensalat.

Eine gut abgeschmeckte, in Salz etwas stärker bedachte Essigmarinade wird bereit gehalten.  $\frac{1}{4}$  Stunde vor dem Anrichten wird die Gurke, welche nicht bitter sein darf, von der Spitze nach der Stielseite zu geschält, gehobelt oder fein geschnitten, mit der Marinade, dem nötigen Del, event. auch Bohnen- resp. Gurkenkraut vermischt und aufgetragen.

Anders zubereiteter, mit vorherigem Einsalzen der Gurken, ist sehr schwer verdaulich. Der Gurkensalat wird auch mit saurem Rahm, ohne Del und mit ganz wenig Essig angemacht.



**344. Tomaten Salat.**

3-4 mittlere, feste, aber reife Tomaten werden in dünne Scheibchen geschnitten, abwechselnd mit sehr dünn geschnittenen Zwiebelscheibchen in eine Porzellan- oder Glaskübel geschichtet, mit Salz und Pfeffer bestreut, kurz vor dem Anrichten mit Essigmarinade und Del begossen und leicht gewendet, event. nachgesalzen.

**345. Bohnensalat.**

Zarte Schwert- oder Wachsbohnen werden abgefädelt, gebrochen oder geschnitten, in reichlich Salzwasser gar gekocht, mit kaltem Wasser besprengt, in eine gut abgeschmeckte, mit reichlich feingeschnittener Zwiebel versehene Essigmarinade gelegt, vor dem Anrichten mit Del, dem fehlenden Salz und feinem Pfeffer vermischt. Man kann Bohnen längere Zeit in Essigmarinade aufheben, doch müssen die Steinguttöpfe gut verbunden sein.

**346. Kartoffelsalat 1.**

Zu diesem verwendet man Salatkartoffeln oder, da diese gewöhnlich sehr teuer sind, solche, welche weniger leicht platzen und von mittlerer Größe sind. Die Kartoffeln werden gut gewaschen, mit Salz langsam gar, doch nicht zerkoht. Nachdem sie etwas abgekühlt sind, werden sie geschält. Inzwischen hat man eine feingewiegte Zwiebel in die zum Anmachen des Salates bestimmte Schüssel getan,  $\frac{1}{2}$  Liter kochendes Wasser darüber gegossen, damit der Zwiebel die Schärfe genommen, der feinere Geschmack verbreitet wird, 1 Eßlöffel Salz und so viel Essig hinzugegeben, daß die Marinade ziemlich sauer schmeckt.

In diese werden nun die Kartoffeln in dünne Scheiben geschnitten und ab und zu mit einem breiten Schaumlöffel gewendet, das nötige Salz, event. noch Essig und zuletzt das Del hinzugefügt und sorgfältig gewendet.

**347. Kartoffelsalat 2.**

Zu diesem verwendet man halbmehlige Kartoffeln, schneidet sie recht warm in die Marinade, ohne Rücksicht darauf, daß sie zerfallen, und macht den Salat wie oben fertig. Diese



Art Salat, die auch sehr beliebt ist und gut schmeckt, darf keine lose Flüssigkeit enthalten, muß aber saftig sein.

### 348. Gemischter Salat.

Darunter versteht man eine Mischung von Kartoffelsalat und Kresse oder Endivienalat. Beide Salate werden für sich zurechtgemacht, dann gemischt. Man kann auch den Kartoffelsalat mit Endivien oder Brunnen- sowie anderer Kresse garnieren, was ebenso gut ist, als ob man ihn mischt.

### 349. Kartoffelsalat mit Speck.

3 Pfund Kartoffeln werden abgekocht, geschält, geschnitten, noch ganz warm mit Essig und Salz vermischt. 125 Gramm fetter Speck wird in kleine Würfel geschnitten, ausgebraten, eine geschnittene Zwiebel mit gelb gebraten und alles über die Kartoffeln gegeben und rasch vermischt. Man hält den Salat auf einem bedeckten Wassertopf stehend warm, wendet ihn vor dem Auftragen nochmals und streut Pfeffer darauf.

### 350. Kartoffelsalat mit Remouladensauce.

2 $\frac{1}{2}$  Pfund Salatkartoffeln werden gekocht, müssen kalt werden, werden dann fein geschnitten und mit pikant abgeschmeckter Remoulade vermischt. (Siehe da.)

### 351. Heringsalat.

Zutaten: 6 Heringe, 1– $\frac{3}{4}$  Pfund mageren Schweins- oder Kalbsbraten, 3 Äpfel, 2 Dillgurken, 2 Stücke Senfgurken, 1 kleiner Selleriekopf, 8–10 abgekochte, kalte Kartoffeln, Remouladensauce von 3 Eigelb,  $\frac{1}{4}$  Liter Del (siehe da), 1 Zwiebel.

Zubereitung: Die Heringe werden 12 Stunden gewässert, dann abgezogen, entgrätet, in kleine Würfel geschnitten, ebenso die andern Zutaten. Mit sämtlichen Zutaten wird die pikant abgeschmeckte, mit einigen Löffeln Rahm verlängerte Remouladensauce vermischt und muß der Salat mindestens zwei Stunden stehen, bevor er zu Tisch gegeben wird. Die Kartoffeln, welche ganz kalt und nicht mehlig sein dürfen, kann man auch erst  $\frac{1}{2}$  Stunde vor dem Anrichten in den Salat geben, man schmeckt diesen vor dem Auftragen nochmals mit Essig ab und kann nach Belieben die Kartoffelmenge vergrößern.



352. **Italienischer Salat.**

Zutaten: 250 Gramm Kalbs- oder mageres Schweinefleisch, gekocht oder gedämpft, ohne braune Kruste, 100 Gramm mageren, gekochten Schinken, 100 Gramm harte Serdelawurst, 100 Gramm Sardellen, 1 feingeschnittene Zwiebel, 4 Senf- und 2–3 Pfeffergurken, 3 Äpfel, Remouladensauce von 2 Eiern,  $\frac{1}{4}$  Liter Del. (Siehe da.)

Zubereitung: Die Zutaten werden in feine Streifen geschnitten, die Sardellen vorher sehr gut gewaschen, dann alles mit der pikant abgeschmeckten Remouladensauce vermischt und vor dem Anrichten nochmals abgeschmeckt. Der Salat wird auf halbtiefer Glas- oder Porzellanschale bergig angerichtet, mit Salatherzen umkränzt, mit Figuren aus gekochtem Eiweiß, Eigelb, Kapern und Gurken vorher belegt, mit Weißbröckchen oder Schnitten serviert.

353. **Eiersalat.**

Zutaten: 5 Eier, 4 hart gekocht, 1 roh, 2 Eßlöffel feines Del, 2 Eßlöffel Rahm, 2 Eßlöffel feiner Essig, 2 Eßlöffel Wasser, 1 Messerspitze Senf, 1 Teelöffel Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 Teelöffel gewiegte Petersilie oder Schnittlauch, 1 Teelöffel gewiegte Kapern.

Zubereitung: 1 hartgekochtes Eigelb wird gut zerdrückt, mit dem rohen und einem Teil des Salzes glatt gerührt, dann das Del unter Rühren hinzugetropft und die anderen Zutaten abwechselnd darunter gegeben, die Sauce gut abgeschmeckt. Die übrigen hartgekochten Eier werden der Länge nach in Achtel geschnitten, in die Sauce gelegt.

---

## Klöße.

354. **Fleischfarceklößchen** für 6 Personen zur Suppe usw.

Zutaten: 1 abgeriebenes Weißbrot,  $\frac{1}{16}$  Liter Milch oder Bouillon, 20 Gramm Palmona, 125 Gramm Kalbfleisch, Geflügelfleisch oder Wildfleisch, 2 Eigelb, 1 Teelöffel Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Muskat, 2 Eßlöffel feingeriebene Semmel, 1 Teelöffel feingewiegte Zwiebel.