

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Koch- und Haushaltungsbuch für den einfachen Haushalt**

**Amberg, Lina  
Rost, Clara  
Schubert, Margarete  
Saarbrücken, 1905**

Salate.

**urn:nbn:de:bsz:31-57534**

Die Erbsen werden nach Vorschrift mit wenig Wasser weichgekocht; nach Belieben durch einen Durchschlag gegeben oder nur gut verührt. Dann gibt man eine gelbe Mehlschwitze zu und schmelzt das Gemüse mit in Palmin gedämpften Zwiebeln ab.

### 162. Bohnengemüse.

Gleiche Berechnung wie Erbsen.

Die am Abend vorher eingeweichten Bohnen werden, nachdem man das erste Kochwasser abgegossen, mit Fleischbrühe oder Wasser weich gekocht. Dann gibt man eine gelbe Mehlschwitze zu. Die Bohnen müssen schön ganz bleiben.

### 163. Bohnensalat.

(Von weißen Bohnen.)

$\frac{1}{2}$ Pfund Bohnen . . . . .	15 Pfg.
Eßig, Del, Salz, Pfeffer, Zwiebeln	4 „
	<hr/>
	19 Pfg.

Die Bohnen werden wie die vorigen weichgekocht, abgeschüttet und mit kaltem Wasser übergossen. Die Bohnen müssen, damit sie schön ganz bleiben, vorsichtig nach Geschmack, mit Eßig, Del, Salz, Pfeffer und Zwiebeln vermengt werden.

## Salate.

### 164. Der Salat.

Ein sehr beliebtes Gericht in der Arbeiterküche ist der Kopfsalat, der gewöhnlich mit Eßig, Del und Salz angerichtet wird. Derselbe ist seines geringen Eiweiß- und seines hohen Wassergehaltes so gut wie gar nicht nährend, aber wegen seiner löslichen und blutverdünnenden Eigenschaften als Beigabe zu nahrhaften Speisen zu empfehlen.

Bei dem Anmachen aller Salate soll man es sich zur Regel machen, nur guten Eßig, aber nie zu viel zu nehmen.

Der Salat muß mit dem Essig durchtränkt sein, aber nie darin schwimmen; dadurch wird er unappetitlich und ungeschmackhaft. Für 3 Personen rechnet man 3 Eßlöffel Essig und  $1\frac{1}{2}$  Eßlöffel gutes Del. Jeder Salat wird durch Zusatz von wenig Magginwürze wohlgeschmecker.

### 165. Kopfsalat.

Salat . . . . .	10 Pfg.
$\frac{1}{2}$ Eßlöffel Salz, 1 Theelöffel Zucker, 1 Zwiebel, Essig, Del	} 4 "
	<hr/> 14 Pfg.

Der Kopfsalat wird von den äußeren, rauhen Blättern befreit, die inneren Blätter in der Mitte gespalten und die Herzchen in 2 oder 4 Teile geteilt und nur von den äußeren Blättern die Rippen entfernt. Nun wird er mehrmals in frischem Wasser gewaschen und in einem Seiher gut ablaufen lassen. Dann salzt man ihn, gibt etwas Zucker, welcher dem Essig eine angenehme Milde gibt, daran, ebenso die feingeschnittene Zwiebel, gießt Essig und Del darüber und mischt ihn leicht durcheinander.

### 166. Endivienalat.

Berechnung wie Kopfsalat.

Der Endivienalat wird von den Blättern befreit, die inneren Blätter, nachdem man die größten Rippen entfernt, aufeinander gelegt, gerollt und ganz fein geschnitten, gut gewaschen und in einem Seiher zum Abtropfen gelegt. Dann reibt man die Schüssel mit einem Stückchen Knoblauch aus, um dem Salat einen feinen Geschmack zu geben und macht ihn mit Salz, Zucker, Essig und Del an.

### 167. Brunnenkresse oder Feldsalat.

Berechnung wie beim Kopfsalat.

Beide Sorten werden schön gepuht, gut gewaschen und nach dem Abtropfen mit Salz, Pfeffer, Del und Essig untereinander gemengt.

**168. Gurkenalat.**

Gurken . . . . .	10 Pfg.
Salz, Pfeffer, 1 Zwiebel, Del, Essig . . . . .	4 "
	<hr/> 14 Pfg.

Die Gurken werden kurz vor dem Anrichten geschält und feinblättrig geschnitten oder gehobelt. Dann salzt man sie und mengt sie mit Pfeffer, Essig und Del gut durcheinander.

Man kann den Salat auch statt mit Essig und Del mit sauerem Rahm anmachen.

**169. Selleriealat.**

Sellerie . . . . .	10 Pfg.
Salz, Pfeffer, Zwiebeln, Del, Essig . . . . .	4 "
	<hr/> 14 Pfg.

Man wäscht die Sellerieknollen recht sauber und legt sie ins Wasser. Dann kocht man sie in Salzwasser mit etwas Essig weich, nimmt sie heraus und läßt sie kalt werden. Nun schält man dieselben vorsichtig, schneidet sie in Scheiben, tut die feingeschnittenen Zwiebeln, Pfeffer und Salz darüber und macht den Salat mit Essig und Del an.

**170. Bohnenalat.**

1 Pfund Bohnen . . . . .	10 Pfg.
Salz, Pfeffer, 1 Zwiebel, etwas Estragon, Essig, Del . . . . .	4 "
	<hr/> 14 Pfg.

Man nimmt zarte, frische, junge Bohnen, zieht die Fasern ab, schneidet sie länglich fein, kocht sie in Salzwasser ab, schüttet sie auf einen Durchschlag und gießt kaltes Wasser darüber. Nun gibt man die Zutaten zu und mengt den Salat gut untereinander. Man kann auch Zwergbohnen nehmen, halbfingerlang schneiden und wie die vorigen anmachen.

**171. Kohlkeimchen als Salat.**

Kohlkeimchen . . . . .	15 Pfg.
Salz, Pfeffer, Zwiebeln, Del, Essig . . . . .	4 "
	<hr/> 19 Pfg.

Die Kohlfeimchen werden in Salzwasser einen Wall überkocht, daß sie nicht zu weich werden, dann auf dem Seiher mit reichlich kaltem Wasser übergossen und mit den übrigen Zutaten vermischt.

### 172. Krautsalat.

Berechnung wie oben.

Ein Kopf Weißkraut oder auch Rotkraut wird vom Strunk befreit und gehobelt. Dann läßt man das Kraut 5 Minuten in siedendem Salzwasser kochen, gießt dasselbe auf ein Sieb und läßt es erkalten. Nun mischt man den Salat mit den übrigen Zutaten.

### 173. Gelbrübensalat.

2 Pfund Gelberüben . . . . .	8 Pfg.
Salz, Pfeffer, Zwiebeln, Essig, Del . . . . .	4 "
	<hr/>
	12 Pfg.

Die Gelbrüben werden geschält, gewaschen, in dünne Scheibchen geschnitten und nochmals gewaschen, dann in Salzwasser weichgekocht, auf einen Seiher geschüttet, erkalten lassen und wie die übrigen Salate angemacht.

### 174. Fleischsalat.

Uebriggebliebenes, gekochtes oder gebratenes Fleisch wird in Streifen geschnitten und mit einer in Scheiben geschnittenen Zwiebel, Salz, Pfeffer, Essig und Del gut durcheinander gemischt. Man bringt ihn mit einem Kranz von Kopf- oder Endividienalat zu Tisch.

### 175. Kartoffelsalat.

3 Pfund Kartoffeln . . . . .	9 Pfg.
Salz, Pfeffer, Zwiebeln, Essig, Del . . . . .	4 "
	<hr/>
	13 Pfg.

Die Kartoffeln werden rein gewaschen und in der Schale gekocht; sobald sie gut sind, schält man sie, schneidet sie in Scheiben und gibt Salz, Pfeffer, Zwiebel, Del und Essig, so-

wie eine Tasse Fleischbrühe darüber und mengt alles vorsichtig durcheinander.

### 176. Kartoffelsalat mit Speck.

3 Pfund Kartoffeln . . . . .	9 Pfg.
Speck . . . . .	10 "
Essig, Zwiebeln, Salz und Pfeffer . . . . .	2 "
	<hr/>
	21 Pfg.

Die Kartoffeln werden wie oben zubereitet. Dann wird der Speck gut ausgebraten, dämpft darin die feingeschnittene Zwiebel, gibt Essig, Salz und Pfeffer zu und läßt dies bis zum Kochen kommen, übergießt damit die Kartoffeln und mengt sie gut durch.

### 177. Häringssalat.

1 Pfund Kartoffeln . . . . .	3 Pfg.
2 Häringe . . . . .	16 "
1 Apfel, 1 Zwiebel, 2 Essiggurken, 1 kleine rote Rübe	10 "
1 Ei . . . . .	7 "
Essig, Del, Salz und Pfeffer . . . . .	4 "
	<hr/>
	40 Pfg.

Die Kartoffeln werden mit der Schale gekocht und mit den gut gereinigten und entgräteten Häringen, sowie dem Apfel, den Gurken und der roten Rübe in kleine Würfel geschnitten. Das hartgekochte Ei wird ebenfalls fein verwiagt und dazu gegeben; dann alles mit Essig und Del, Salz und Pfeffer und einer Tasse Fleischbrühe gut vermengt. Fleischreste können ebenfalls mit darunter geschnitten werden. Auch kann man den Salat mit sauerem Rahm anmachen.

## Fische.

### 178. Die Fische.

Ein sehr beliebtes, gesundes und zugleich preiswertes Nahrungsmittel bieten uns die Fische. Das Fischfleisch hat die gleichen Bestandteile wie das Fleisch anderer Tiere. Es