

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Rationelle Krankenkost

Allihn, Hans

Öflingen, [1911]

5. Leichte gebratene Mehlspeisen

urn:nbn:de:bsz:31-56680



5. Leichte gebratene Mehlspeisen.

Breiartige Speisen lassen sich auch in Form von Klößchen, Bällchen und Schnitten braten und werden da gern angewendet, wo Fleisch zeitweise versagt werden muß. Hierbei ist Hauptregel, daß verhältnismäßig wenig Fett (halb Butter, halb Palmin) in die Masse eindringt, weil sonst die Verdaulichkeit beeinträchtigt wird. Das wird dadurch verhindert, daß das Fett sehr heiß sein muß und das Braten sehr schnell vor sich geht. Es wird dazu Fruchtsauce, Gelee oder Kompott gereicht und ist für Kranke eine sehr willkommene Abwechslung auch als Abendseise zum Tee.

Arme Ritter. Weißbrotschnitten oder Zwiebacke werden mit einer Mischung von $\frac{1}{4}$ Liter Milch, drei Eiern, etwas Salz und Zucker, eventuell auch Zimt oder Kardamom vorsichtig nach und nach übergossen, bis alles eingedrungen ist. Die einzelnen Stücke werden in Ei und Semmel gewälzt und schnell gebacken.

Grießkotelettes. Es wird dazu Grießbrei bereitet, wie angegeben, doch mit Salz ohne Zucker, mit einem Ei verrührt und erkalten gelassen. Die daraus geformten flachen Klößchen werden in Ei und Semmel gewälzt und schnell gebraten.

Reiskotelettes werden ebenso aus Reisbrei bereitet.

Grünkernkotelettes werden ebenso aus Grünkernbrei bereitet.

Kartoffelbällchen werden ebenso aus Kartoffelbrei bereitet.

Erbsen-, Bohnen- oder Linsenkotelettes. Die Bereitung ist im wesentlichen dieselbe, wie die bei der Suppe schon angegebene, nur wird weniger Wasser genommen, damit ein dicker

Brei entsteht. Dieser wird mit einem Ei abgerührt und, wenn erkaltet, in flache Klößchen geformt, in Ei und Semmel gewälzt und gebraten.

Buchweizenfrikandellen. $\frac{1}{2}$ Liter Buchweizen wird in ein Liter kochendes Wasser verrührt und mit Salz und eventuell etwas Kümmel zu einem steifen Brei gekocht. Vorkochen 5 Minuten, Kistenkochen 2—4 Stunden. Der Brei wird in ein Porzellangefäß fest eingedrückt, worin er erkaltet. Es werden daraus dann flache viereckige Stücke geschnitten, die, in Ei und Semmel gewälzt, gebraten werden.

