

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

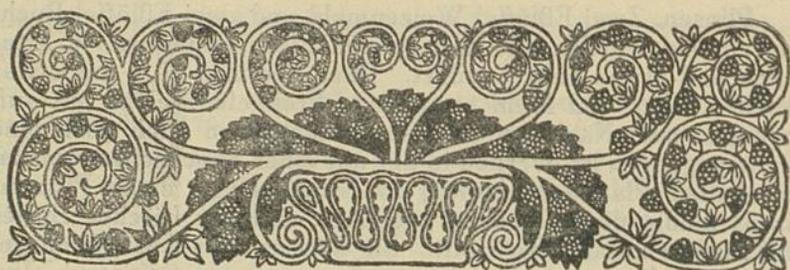
## **Rationelle Krankenkost**

**Allihn, Hans**

**Öflingen, [1911]**

7. Gebackene Mehlspeisen (Pfannen-Puddings)

**urn:nbn:de:bsz:31-56680**



## 7. Gebackene Mehlspeisen (Pfannen-Puddings).

Die nachstehenden Speisen werden in mit Butter ausgestrichenen Backformen bei mäßiger Hitze in der Bratröhre gebacken. Neuerdings ist eine Kochkiste „Heinzelmännchen“ in den Handel gekommen, welche nicht nur zum Kochen, sondern auch zum Braten und Backen dienlich ist. Die angekochten Speisen werden mit erhitzten Steinen in die Kiste getan. Es muß durch Proben noch festgestellt werden, ob die nachbezeichneten Speisen in diesen Backkisten fertiggestellt werden können, was für die meisten wahrscheinlich ist.

**Windbeutel**, Omelette soufflée (böhmisch), ist sehr leicht verdaulich. Die angegebene Masse gibt einen Windbeutel von Kinderkopfsgröße. Drei Eidotter werden mit einem Löffel Weizen- oder Maismehl und einem Löffel Zucker mit etwas abgeriebener Zitronenschale und dem Schnee von drei Eiweiß verührt und in eine entsprechend weite, etwa 15 cm hohe, mit heißem Fett ausgestrichene Backform gegeben und in der Röhre ca. 10 Minuten gebacken. Dazu kann Gelee oder Fruchtsaft gegeben werden.

**Thüringer Quirlpfanne**. Zwei Reihen altbackene Semmel (ca. 400 g) werden zerschnitten und in 1 Liter Milch, welche mit fünf Eiern, etwas Salz (und Zucker nach Belieben) abgequirlt ist, eingeweicht. Die Semmel wird dann ausgedrückt und in einer mit Butter ausgestrichenen Backform schichtweise mit frischem oder sterilisiertem Obst, als Kirschen, Birnen, Äpfeln oder geschmorten Backpflaumen getan. Die erste und letzte Schicht muß Semmel sein. Die ausgedrückte Milch wird darüber gegossen und einige Stückchen Butter darauf getan. Das Ganze wird hellbraun gebacken und in der Backform angerichtet.

**Reispudding.** 50 g vorher in Wasser eingeweichter Reis werden in  $\frac{1}{2}$  Liter Milch und  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser weichgekocht (10 Minuten Vorkochen, 2—4 Stunden Kistenkochen). Die abgekühlte Masse wird mit zwei Eiern, Salz, Zucker, etwas Zimt oder Kardamom, nach Belieben auch einem Teelöffel Rum verrührt und in eine mit Butter bestrichene und mit gestoßenem Zwieback ausgestreute Backform getan. Darüber kommt gestoßener Zwieback und einige Stückchen Butter. Zu dem hellbraun gebackenen Pudding werden entweder geschmorte Pflaumen oder Kirschsauce gegeben.

**Grießpudding.** 50 g Grieß werden in  $\frac{1}{2}$  Liter Milch und  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser zu Brei gekocht, etwa eine halbe Stunde, und dann weiter behandelt, wie bei dem Reispudding angegeben. Dazu eignet sich Himbeersauce.

**Sagopudding** wird genau so behandelt wie Grießpudding. Es gehören dazu 50 g Sago. Hierzu eignet sich Weinsauce.

Diese Puddings können auch im Wasserbade in einem Weck'schen konischen Glase gekocht und gestürzt werden.

