

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Rationelle Krankenkost

Allihn, Hans

Öflingen, [1911]

4. Leichte gekochte Mehlspeisen

urn:nbn:de:bsz:31-56680



4. Leichte gekochte Mehlspeisen.

Makkaroni aus hartem kleberreichen Weizen bereitet, sind sehr nahrhaft und dabei leicht verdaulich und in der Krankenkost noch nicht nach Gebühr gewürdigt. Man wählt nicht zu starke Makkaroni, bricht sie in fingerlange Stücke und kocht sie in Salzwasser halbweich (eine Viertelstunde). Nachdem sie herausgenommen, werden sie mit kaltem Wasser übergossen und dann in neuem Salzwasser weichgekocht (eine halbe Stunde). Dies kann auch in der Kochkiste geschehen. Die Makkaroni werden aus dem Wasser genommen und mit etwas zerlassener Butter übergossen. Als Beiguß eignet sich Tomatensauce. Oder die halbweich gekochten Makkaroni werden mit kleingehacktem Schinken, gewiegter Petersilie und geriebenem Parmesankäse in den Topf geschichtet und mit der Fleischbrühe, in welcher der Schinken gekocht war, aufgefüllt, bis die Brühe darüber steht. Vorkochen 5 Minuten, Kistenkochen zwei bis vier Stunden.

Selbstgemachte Nudeln. Drei Eier werden mit etwas Salzwasser schaumig geschlagen und dann mit Mehl (ca. 200 g) so lange verknetet, bis ein Teig entsteht, der sich mit dem Mangelholz gut ausziehen läßt. Der Teig muß so dünn ausgewalzt werden, daß man fast durchsehen kann, am Ofen oder in der Sonne liegen, bis er halb trocken ist. Darauf wird er in Streifen von ca. 3 cm Breite geteilt, die aufeinander gelegt und so fein als möglich in Nudeln geschnitten werden. Die Nudeln werden dann auseinandergelegt, bis sie vollkommen trocken geworden sind. Es ist nützlich, solche im Vorrat zu halten. Sie lassen sich in Weck'schen Gläsern aufheben. (Sterilisierdauer für Nudeln in Wasser 30 Minuten bei 100°, für Nudeln in Milch 60 Minuten.) Solche Nudeln dienen entweder als Suppeninlage oder als Beilage zum Fleisch, können auch als

selbständiges Gericht gegeben werden. Man kocht sie in heißem Salzwasser, Fleischbrühe oder Milch weich. Vorkochen 3 Minuten, Kistenkochen 1—1½ Stunden. Sie werden mit einem Schaumlöffel herausgehoben und mit Butter und geriebener Semmel, eventuell auch Parmesankäse angerichtet. Als Beiguß dient Fruchtsauce.

Spätzle. Aus drei Eiern, $\frac{1}{4}$ Liter Milch und hinreichendem Weizenmehl oder Maismehl wird ein dünner Teig bereitet, dazu kommt ein halber Eßlöffel Palmin oder Butter, ein halber Eßlöffel geriebene Semmel und etwas Salz. Der Teig wird so lange geschlagen, bis er Blasen wirft, und muß dann etwas ruhen. Er muß nun Konsistenz haben, daß er sich durch das Spätzlesieb streichen läßt und nicht mehr zusammenfließt. Das Spätzlesieb hat Löcher von etwa 8 mm im Durchmesser und wird mit seinen drei Füßen in einen geeigneten Topf mit kochendem Salzwasser gestellt. Nun wird die Masse nach und nach in das Sieb gegeben, durch welches die Spätzle einzeln hindurchfallen. Man läßt sie eine halbe Stunde kochen, gießt das Wasser ab und richtet sie mit hellgelber Butter an. Man kann auch geschmortes Obst dazu geben.

