

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Gesegnete Mahlzeit!

**Kromer, Emma
Neumeier, Hedwig**

Mannheim ; Berlin ; Leipzig, 1919

8. Salate.

urn:nbn:de:bsz:31-56541

8. Salate.

Die Salate bieten uns durch ihre Vielseitigkeit eine angenehme Abwechslung des Küchenszettels und sollten viel öfter auf dem Tisch erscheinen, als dies bisher in manchen Haushaltungen geschieht. Nicht nur grüner Salat oder Kartoffelsalat, sondern alle die vielen Sorten von Salat, die von unseren Gemüsen zubereitet werden, dürfen nicht auf dem Tisch fehlen. An Tagen, an denen die Hausfrau für ihr Abendessen bereits vormittags sorgen will, kann sie einen Pilzsalat oder Fischsalat richten, der durch längeres Stehen nicht leidet, sondern besser wird.

Also auch hier heißt's: Ueberlegen und nicht immer als Verlegenheitessen Kartoffeln und grünen Salat einschieben!

1. Gemüsef Salat.

Gemüsef Salat kann aus fast allen Sorten Gemüse hergestellt werden. Kraut kann nach Belieben roh oder kurz abgekocht verwendet werden; in letzterem Fall ist es leichter verdaulich. Blumenkohl, Spargeln, Bohnen, Gelberüben, auch Kohlrabi und Mangold eignen sich gut zur Salatbereitung und bilden eine angenehme Abwechslung für den Abendtisch. Mit Essig und Del, Pfeffer und Salz anmachen.

2. Pilzsalat.

Zu Pilzsalat eignen sich besonders Steinpilze, Rehlunge und ähnliche Pilze, man kocht sie, nachdem sie gepulvt und klein geschnitten sind, weich, läßt sie abkühlen und macht sie wie anderen Salat an. Gibt einen Eßlöffel gewiegte Petersilie darüber.

3. Roterübensalat.

Die Rüben werden gewaschen, weichgekocht, geschält, in Scheiben geschnitten, mit Essig und Del und Pfeffer

und Salz angemacht; nach Belieben Zwiebel feingefchnitten, dazu gegeben.

Rote Rübensalat um eine Schüssel Kartoffelsalat gelegt, sieht sehr hübsch aus und schmeckt gut.

4. Rettichsalat.

Man kann deutsche (Schwarze) oder auch echt bayrische (weiße) Rettiche dazu verwenden. Ein Rettich oder auch nach Belieben zwei werden geschält und auf dem Gurkenhobel sehr fein gehobelt, gesalzen, in einen tiefen Teller gegeben, mit einem zweiten Teller überdeckt und dazwischen gut geschüttelt, hierauf macht man den Rettich mit Del und mildem Essig an.

5. Winteralat.

Man nimmt hierzu alle Gemüse, die einem zur Verfügung stehen. Rotkraut, Weißkraut, Endiviensalat, Sellerie und Roterüben. Jeder Salat wird für sich angemacht, aber auf einer runden Schüssel angerichtet und zwar in der Farbe abwechselnd. Mit Bratkartoffeln gibt dies ein gutes Abendessen auch für eine Zusammenkunft im Freundeskreis.

6. Tomatensalat.

Die Tomaten werden in Scheiben geschnitten, mit Essig und Del, Pfeffer und Salz vermischt. Vor dem Anrichten etwas gewiegte Petersilie darüber geben.

7. Gurkensalat.

Die Gurken werden geschält, auf dem Hobel geschnitten und angemacht, sie dürfen nicht lange stehen, damit sie nicht weich werden. Außer Del, Essig, Pfeffer und Salz wird in manchen Gegenden auch Senf oder saurer Rahm dazu gegeben.

8. Kartoffelsalat I.

Man nimmt 2 Pfd. Salatkartoffeln, kocht sie, schält sie und schneidet sie in Scheiben, die man noch warm mit Del vermischt. Dann gibt man $\frac{1}{4}$ Liter heißes Wasser darüber, das man mit Essig, Salz nach Belieben

mit einer geriebenen Zwiebel und Pfeffer vermischt hat. Gut durchmischen und etwas stehen lassen.

9. Kartoffelsalat II.

Es hat sich im Krieg sehr bewährt, statt Del zu nehmen, eine Soße zu machen von Wasser, Essig und einem Kaffeelöffel Kartoffelmehl. Die Soße muß aufgekocht werden. Der Salat muß gut durchziehen.

10. Kartoffelsalat III.

Statt Del zu nehmen, kann man auch ein Stück Speck in Würfel schneiden, auslassen und mit den Grieben über den Salat geben.

11. Geriebener Kartoffelsalat.

1½ Pfd. Kartoffeln werden gekocht, geschält und gerieben, ebenso eine Zwiebel, die man mit Essig, Del, Pfeffer und Salz unter den Salat mischt. Nach Belieben einen Löffel Senf dazu geben. Gut durchziehen lassen.

Man kann diesen Salat auch mit Roterübenbrühe rot färben und ihn zur Garnierung verwenden.

12. Bunter Salat.

½ Pfd. geschälte Äpfel, 1 Pfd. Roterüben, ½ Pfd. Gurken, ½ Pfd. Kartoffeln. Zur Soße: ⅛ Liter saure Milch oder Rahm, 2 Eßlöffel Essig, etwas geriebene Zwiebel, 1 Prise Pfeffer, Salz nach Geschmack.

Oder: ⅛ Liter Wasser mit einigen Bouillonwürfeln aufgekocht, etwas geriebene Zwiebel, Essig nach Geschmack, Pfeffer und Salz, einen Teelöffel Senf.

Die Zutaten werden in feine Würfel geschnitten, mit der fertigen Soße gemischt und müssen darin einige Stunden ziehen.

13. Kopfsalat.

3 Köpfe Salat befreit man von den harten Außenblättern, beliebt ihn gut, wäscht ihn sorgfältig und läßt ihn auf einer Seihe gut ablaufen; in einer Schüssel bereitet

man von 3 Löffel Essig, 3 Löffel Del, Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern eine Soße, gibt den Salat dazu und mengt ihn vorsichtig kurz vor dem Essen. Eine Prise Zucker verfeinert den Geschmack.

Alle anderen Salate, wie junger Lattich, Endivien, Feldsalat werden auf gleiche Weise zubereitet.

14. Bohnensalat.

2 Pfd. grüne Bohnen, fein geschnitten, oder 2 Pfd. gelbe Bohnen, gebrockelt, werden in schwach gesalzenem Wasser weichgekocht, auf ein Sieb geschüttet und mit Essig, Del, Pfeffer, Salz und Zwiebeln angemacht. Etwas saurer Rahm macht den Salat bedeutend schmackhafter.

15. Salat von weißen Bohnen.

$\frac{1}{2}$ Pfd. weiße Bohnen werden gewaschen, eingeweicht und mit dem Einweichwasser weichgekocht, das Wasser wird abgeschüttet. Dann wird ein Eßlöffel Mehl mit ebenso viel Fett gedämpft, mit dem Bohnenwasser abgelöscht, die Bohnen mit Salz, Pfeffer, Essig hineingelegt.

Nun läßt man die Bohnen einige Stunden gut durchziehen, ehe man sie zu Tisch gibt.

16. Krautsalat.

Ein Kopf Weißkraut oder Rotkraut wird gepuzt, gehobelt und über Nacht beschwert. Am andern Morgen macht man den erforderlichen Essig kochend, gießt ihn mit Salz, Pfeffer und etwas feingeschnittener Zwiebel über das Kraut und gibt entweder Del oder ein Stückchen ausgebratenen Speck in Würfel geschnitten zu dem Kraut; läßt gut durchziehen.

Man kann das Kraut auch vor dem Anmachen ganz kurz abkochen, es ist dann leichter verdaulich.

17. Gemischter Salat von Wildgemüse.

Man verwendet hierzu die zarten Blätter von Löwenzahn, Brennessel, Brunnenkresse, Feldsalat, wäscht sie sauber und bereitet sie wie grünen Salat zu.

18. Mangoldstiele als Salat.

Die Stiele des Mangold werden abgezogen, in Stücke geschnitten und weichgekocht, mit Essig und Del, Pfeffer und Salz angemacht, ähnlich wie Spargelsalat.

19. Gelberübensalat.

2 Pfd. Gelberüben werden gewaschen und in kochendem Salzwasser weichgekocht, geschält und in Streifen geschnitten. 3—4 Eßlöffel Essig, ein Löffel Del, Salz, Pfeffer, etwas geriebene Zwiebel wird gut mit den Rüben vermischt. Nach Belieben etwas Petersilie, die man fein wiegt, darüber streuen.

Salat von rohen Gelberüben ist ebenfalls sehr zu empfehlen, man schneidet dazu die Rüben sehr fein, damit sie gut durchziehen.

20. Lauchsalat.

Die hellen Teile der Lauchstengel werden gepuzt, gewaschen und fein geschnitten und ganz kurz abgekocht. Mit Essig, Del, Pfeffer, Salz, geriebener Zwiebel anmachen.

21. Roter Mischsalat.

Man kocht ungefähr $\frac{3}{4}$ Kilogramm Salatkartoffeln in der Schale, gießt das Wasser ab, läßt sie abdampfen, schält sie und schneidet sie in Scheiben. Zwei bis drei rote Rüben hat man sorgfältig abgewaschen, abgetrocknet, in Wasser weichgekocht, erkalten lassen, abgetrocknet, dann erst geschält und in Scheiben geschnitten, außerdem wird ein viertel bis ein halber Kopf Rotkohl ohne Strunk und grobe Außenblätter gehobelt, gebrüht und ablaufen lassen. Dann mischt man Kartoffeln, Rüben und Kohl vorsichtig und übergießt alles mit einer Soße von gutem Speiseöl, Pfeffer, Salz, mildem Essig, Zitronensaft, Zucker, leichter Brühe und etwas von der roten Rübenbrühe. Der Salat wird gut durchgeschwenkt und abgeschmeckt.

22. Pfifferlingsalat.

Die Pfifferlinge werden gut gereinigt, wiederholt gewaschen, gut abtropfen gelassen, die größeren Pilze zerschnitten, die kleineren ganz gelassen. Man dämpft die Pilze weich, nimmt sie aus der Brühe und gießt, solange sie noch heiß sind, Essig darüber, gibt etwas sehr fein geschnittene Zwiebel zu, mischt gut durch, fügt dann das nötige Del bei und schmeckt ab. Der Salat muß ein paar Stunden stehen, ehe man ihn austrägt.

23. Heringsalat.

Die gut gesäuberten, abgewaschenen Salzheringe (zwei bis drei) werden für 12—18 Stunden in Wasser gelegt, abgetrocknet, gehäutet, von allen Gräten befreit und in Würfel geschnitten. Inzwischen hat man zehn bis zwölf große Kartoffeln in der Schale gekocht, abgesehen, geschält und nebst zwei säuerlichen, geschälten Äpfeln und zwei geschälten Salzgurken ebenfalls in Würfel geschnitten, sowie 1 Pfund gekochte rote Rüben, mischt alles und kann, wenn man Zwiebelaroma liebt, eine kleine, fein geriebene Zwiebel oder Schalotte dazufügen. Man rührt mit Del, Essig, Pfeffer, der mit mildem Essig klar gequirkten Heringsmilch, Zucker, wenn man will, etwas Sahne, Zitronensaft und Senf eine nicht scharfe, aber pikante Soße und mischt alles damit. Der Salat muß ein paar Stunden vor dem Anrichten gemischt werden, damit er gut durchzieht.

24. Sülzalat.

Die gut gewaschene weichgekochte Sülz wird in Streifen geschnitten, mit Essig, Del, Salz, Pfeffer und feingeschnittenen Zwiebeln zu Salat angemacht. Es empfiehlt sich, den Salat 2—3 Stunden vor dem Gebrauch anzumachen.

25. Fleischsalat.

Reste von Rind- oder Hammelfleisch eignen sich am besten zu Fleischsalat. Man schneidet das Fleisch in

Würfel oder schmale Streifen, ebenso einen säuerlichen geschälten Apfel, ein Stückchen gekochten oder eingemachten Sellerie und ein bis zwei rohe oder in Essig eingemachte Tomaten. Dies alles wird gemischt und mit Del, feinem milden Essig, etwas Zucker, Salz und Pfeffer und Zitronensaft angemacht. Der Salat muß 2 Stunden vor dem Auftragen fertiggemacht werden, damit er gut durchzieht.

26. Ochsenmaulsalat.

Ein Ochsenmaul wird gut gewaschen, in kochendes Wasser mit Suppengrün, Zwiebel, Lorbeerblatt, Salz und Pfefferkörner gegeben und weichgekocht, einige Stunden lang. Wenn es sehr schön weich ist, nimmt man es heraus, schneidet es in Streifen, gibt Salz, Pfeffer, Essig und Del darüber, sowie etwas ganz fein geschnittene Zwiebeln. Der Salat muß gut durchziehen, wird dann mit Gurken, Pilzen und Eistücken verziert.

27. Fischsalat.

Fischsalat wird aus allen Sorten Fisch zubereitet und ist sowohl von frisch gekochtem Fisch als von Resten herzustellen. Man zerlegt den gekochten Fisch in kleinere Stücke und gibt Essig und Del, Pfeffer und Salz darüber, läßt ihn einige Zeit durchziehen.

Will man den Fisch als Hauptgericht geben, so kann man ihn mit anderem Salat, Feldsalat oder Endivien-salat zu einer schönen Schüssel herrichten.

Oder: Man bereitet den Fisch wie oben zu und gibt eine Mayonnaise darüber, die man mit ein oder zwei hartgekochten und zerschnittenen Eiern garniert.

28. Spargelsalat.

Mitteldicke Spargeln werden geschält, in fingerlange Stücke geschnitten und in Salzwasser abgekocht. Die Brühe wird zu Suppen verwendet. Die Spargelstücke werden in Essig und Del, Pfeffer und Salz angemacht, es ist gut, wenn sie 1 Stunde durchziehen. Nach Belieben mit feingewiegter Petersilie oder Schnittlauch bestreuen.