

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Winke für gesunde Ernährung und Kochbuch besonders für Nudel- und Maccaronispeisen

Silbermann, Marie

Dresden, 1911

Vegetarische Gerichte, zu denen mit großem Vorteile für die Ernährung
Dr. Klopfer-Nudeln und -Maccaroni in Anwendung kommen können.
Zutaten für 6 Personen berechnet.

urn:nbn:de:bsz:31-56576

88. Tomatenauce.

Die nach Vorschrift bereitete Butterauce wird mit 4 Eßlöffeln Tomatenpüree oder mit 2 kleinen Tomaten, die man schmort und durch ein Sieb strich, aufgekocht, mit Salz, Pfeffer und Maggiwürze abgeschmeckt.

89. Pilzauce.

1 Hand voll Pilze, Pfifferlinge oder Steinpilze, werden gepulvt, gewaschen, gewiegt, in 10 g Butter 5 Minuten gedünstet, samt Saft in die Butterauce gegeben, einigemal aufgekocht, die Sauce mit dem nötigen Salz, 1 Teelöffel feingewiegter Petersilie, die man erst in ein wenig Butter anschwitzen kann, abgeschmeckt.

90. Champignonauce.

Die Champignon einer kleinen Büchse werden in feine Blättchen geschnitten, in 1 Teelöffel Butter angedünstet, samt dem Champignonwasser in der Butterauce einmal aufgekocht, die Sauce mit 1 Eßlöffel Madeira, 1 Eßlöffel Weißwein, dem nötigen Salz abgeschmeckt.

91. Trüffelauc.

Die Trüffeln einer kleinsten Büchse werden in Blättchen, diese in Stiften geschnitten, samt Saft an die Butterauce gegeben, einmal aufgekocht, die Sauce mit 1 Eßlöffel Rotwein, 1 Eßlöffel Madeira, 1 Prise Paprikapfeffer, dem nötigen Salz abgeschmeckt.

92. Feine Senfauce.

2 Eßlöffel vom feinsten Tafelsenf verrührt man gut mit 1 Eßlöffel Zitronensaft, gibt es an die Butterauce, läßt einmal aufkochen und schmeckt die Sauce mit 1 Prise Pfeffer, dem nötigen Salz, nach Belieben auch mit Zucker ab.

93. Kräuterauce.

Schnittlauch, Petersilie, Estragon, Tymian u. s. w., je ein Teelöffel, fein gewiegt, werden in 10 g Butter geschwitzt, in der Butterauce einmal aufgekocht, die Sauce gut abgeschmeckt.

94. Tartarenauc.

Kräuter wie in voriger Nummer angegeben und behandelt, 1 Teelöffel Senf, 2 Teelöffel feingewiegte Kapern, 1 Teelöffel Zitronensäure werden in der Butterauce aufgekocht, diese mit dem nötigen Salz, Maggiwürze, 2 Prisen Paprika pikant abgeschmeckt.

Vegetarische Gerichte

zu denen mit großem Vorteil für die Ernährung **Dr. Klopfer-Nudeln** und **-Maccaroni** in Anwendung kommen können. Zutaten immer für 6 Personen berechnet.

95. Vegetarischer Nudelbraten (nahrhaft wie Fleisch).

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Pfd. **Dr. Klopfer-Nudeln**, 100 g Grünkern, 100 g Haferflocken, 1 kleiner Selleriekopf, 1 Zwiebel, 1 kleine Tomate, 1 abgestrichener Eßlöffel Salz, 1 Prise Pfeffer, 2 Eier, 4 Eßlöffel trockene,

frisch geriebene Semmel, 80 g Butter, $\frac{1}{2}$ l Wasser, 1 Eßlöffel feingewiegte, in Butter geschwitzte Petersilie.

Zubereitung: Sellerie und Tomate werden in $\frac{1}{2}$ l Wasser gar gekocht, durchgeseiht, das Gemüswasser zum Ausquellen des Grünkernes, den man unter öfterem Umrühren $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ Stunden, auch noch länger, am besten im Bratofen dämpfen läßt, benutzt.

Tomate und Sellerie werden durch ein Sieb gestrichen, die Zwiebel gewiegt, die Haferflocken in der Milch zu einem dicken Brei gekocht, die **Dr. Klopfer-Nudeln**, gut zerdrückt, in Salzwasser gar gekocht, gut abgetropft. Aus allen so vorbereiteten Zutaten wird eine Form hergestellt, die man gut abschmeckt. Es werden zwei längliche Brote auf bemehlemter Bretter geformt.

In der Bratpfanne läßt man die Butter heiß werden, gibt die Brote hinein, stellt die Pfanne auf die heiße Herdplatte und schiebt sie hin und zurück, damit die Masse eine leichte Bratkruste bekommt. Nun begießt man den Braten mit Butter und bratet ihn in gut heißem Bratofen unter öfterem Begießen $\frac{3}{4}$ —1 Stunde. Man bratet diese Art Braten besser mit reichlich Butter, die man auch durch Pflanzenbutter ersetzen kann (z. B. Palmona, ein reines, mit Milch und Rahm verbuttertes Pflanzenfett) fertig, da sie unter Zusatz von Wasser leicht weich werden.

Sollte die Masse noch zu weich sein, so setzt man ihr so viel geriebenes Weißbrot, ev. noch 1 Ei zu, bis sie sich gut formen läßt.

Zu dem Braten passen Buttersauce, Tomatensauce, Pilzsauce, überhaupt alle Saucen, zu denen kein Zucker verwendet wurde. Statt Fleischbrühe verwendet man Wasser, in welchem Grünzeug gekocht wurde.

96. Vegetarische Nudelkoteletten.

Zutaten und Vorbereitung wie in voriger Nummer. Aus der Masse werden längliche Koteletten geformt, in welche man je eine fingerlange, dünne Brotrinde steckt. Sie werden mit zerquirltem Ei bestrichen, in geriebenem Weißbrot gewendet, in reichlicher Pflanzenbutter, der man 1 Teelöffel Kuhbutter zusetzt, auf beiden Seiten hellbraun gebacken, mit Butter-, Tomaten- oder Pilzsauce oder zu Salaten und Gemüse serviert.

97. Vegetarische Frikandellen.

Zutaten und Vorbereitung wie beim vegetarischen Braten.

Aus der gut abgeschmeckten Masse formt man mit zwei Holzformen gleichmäßig große, etwas eckige Rollen, die in Semmelmehl gewendet, in reichlichem Pflanzenfett wie in voriger Nummer gebraten, zu Salaten, Gemüse oder Saucen gegeben werden.

98. Linsen-Nudelschnitten.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Pfd. **Dr. Klopfer-Nudeln**, klein zerdrückt, nach Vorschrift gekocht, gut abgetropft, 250 g gute Linsen, 1 kleiner fester Selleriekopf, 2 Zwiebeln gewiegt und in Butter geschwitzt, 1 Eßlöffel feingewiegte Petersilie, 1 Prise Pfeffer, 1 Eßlöffel Salz, 3 Eier, 5 Eßlöffel trockenes, frisch geriebenes Weißbrot.

Zubereitung: Die Linsen werden eine Nacht vor dem Gebrauch eingeweicht, vorher verlesen und gewaschen, andern Tages mit dem geschälten Selleriekopf in wenig Wasser weich gekocht, durch einen Durch-

schlag getrieben, gut abgekühlt, mit den übrigen Zutaten zu einem Teige gerührt, den man gut abschmeckt. Es werden längliche Schnitten daraus geformt, die man mit getrocknetem, frisch geriebenem Weißbrot oder hell angeröstetem und dann geriebenem Graubrot einhüllt, in reichlich Pflanzenbutter auf beiden Seiten bäckt.

99. Bohnen-Nudelschnitten.

Zutaten wie bei Linsenschnitten, statt Linsen 250 g getrocknete weiße Bohnen; dieselbe Zubereitung.

Anmerkung: Für den vegetarischen Tisch können selbstverständlich alle diejenigen Gerichte Verwendung finden, in welchen Bouillon und Fleisch nicht zur Anwendung kamen. Wo Bouillon angegeben wurde, kann Milch, Rahm oder Wasser in Frage kommen.

Süße Speisen aus Dr. Klopfer-Nudeln und -Maccaroni.

100. Rahm-Nudelspeife.

Zutaten: 120 g Dr. Klopfer-Nudeln, $\frac{3}{8}$ l dicker, nicht zu saurer Rahm, 4 Eier, 60 g Zucker, 1 Teelöffel abgeriebene Zitronenschale, 15 süße, 2 bittere Mandeln, $\frac{1}{4}$ l Milch.

Zubereitung: Eigelb und Zucker werden schaumig, die Sahne, Zitronenschale und Mandeln dazu gerührt. Die kurz gebrochenen Nudeln werden 5 Minuten in ganz leicht gesalzenem Wasser (2 Teelöffel Salz, 2 l Wasser) gekocht, abgeseigt, in der kochenden Milch fertig ausgequollen, abgekühlt, mit der Eiermasse vermischt, der festgeschlagene Schnee des Eiweißes darunter gezogen, die Masse in eine gut mit Butter ausgestrichene, ausgebreitete Puddingform gefüllt, im Wasserbade $\frac{3}{4}$ —1 Stunde gekocht oder in einer gut vorbereiteten Auflaufform gebacken.

101. Apfelpudding.

Zutaten: 120 g Dr. Klopfer-Nudeln, 1 Pfd. säuerliche feine Äpfel, 2 Eßlöffel Korinthen, 60 g Zucker, 4 Eier, 1 Messerspitze Zimt, 10 süße, gebrühte, geriebene Mandeln, 3 Eßlöffel Weißwein, 1 Teelöffel Zitronensaft.

Zubereitung: Die Äpfel werden von Stielen und Blüten befreit, gewaschen, geschnitten, mit Wein und Zitronensaft weich gedämpft, durchgeschlagen. Die Korinthen werden gewaschen und ausgequollen.

Eigelb und Zucker werden schaumig, das abgekühlte Apfelmus, Korinthen, Mandeln und Zimt, dann die in ganz leicht gesalzenem Wasser gar gekochten, gut abgetropften Nudeln darunter gemischt, der festgeschlagene Schnee des Eiweißes darunter gezogen, die Masse in eine gut mit Butter ausgestrichene, mit geriebenem Zwieback ausgebreitete Form gefüllt, $\frac{3}{4}$ —1 Stunde im Wasserbade gekocht, gestürzt und heiß serviert.

102. Apfel-Nudelspeife.

Zutaten: 120 g Dr. Klopfer-Nudeln, gut gebrochen, in 2 l Wasser mit 2 Teelöffel Salz gar gekocht, gut abgetropft, $\frac{1}{16}$ l Weißwein, 1 Eß-