

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

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

**Silbermann, Marie**

**Dresden, 1911**

Merksprüche.

**urn:nbn:de:bsz:31-56576**

Die Sauce kann durch einige Messerspitzen Kartoffelmehl, das man in kaltem Wasser anrührt, sämig gemacht werden.

Das 1½ Pfd. Sauerkraut wird mit 125 g Schweinefett, ¼ l Wasser, 1 Teelöffel Salz, 1 kleinen Zwiebel, 1 kleinen Apfel 2—2½ Stunden gedämpft, neben den nach Vorschrift gekochten **Dr. Klopfer-Maccaroni** (1 Pfd.) zu den in Hälften geteilten Rebhühnern angerichtet.

**162. Alte Rebhühner mit Sauerkraut und Dr. Klopfer-Maccaroni.**

Die alten Rebhühner werden vorbereitet, mit Salz eingerieben, mit Speckwürfelchen gefüllt, in den Schmortopf gelegt, mit 100 g brauner Butter begossen, auf jedes eine Speckscheibe gelegt, ¾ l Fleischbrühe aus Herz und Kopf etc. gekocht, daneben gegossen und in gut verschlossenem Topfe 2½—3 Stunden gedämpft. Oder man dämpft sie nur 1 Stunde, zerlegt sie in Hälften oder Viertel, packt sie zwischen das Sauerkraut, gibt die in voriger Nummer angegebenen Zutaten und die Dampfbrühe mit dem Speck hinzu, verschließt den Topf gut und dämpft alles 2—2½ Stunden, richtet die Rebhuhnstücke mit dem Kraut zugleich an und gibt die nach Vorschrift gekochten **Dr. Klopfer-Maccaroni** nebenher.



**Merkspruch I:** Werde Dir, wenn es irgend möglich ist, schon am Nachmittag oder am Abend vorher darüber klar, was Du andern Tags zu kochen gedenkst.

**Merkspruch II:** Bevor Du den Speisezettel für den nächsten Tag aufstellst, orientiere Dich erst genau über die etwaigen Reste von vorhergehenden Mahlzeiten.

**Merkspruch III:** Bringe nach Beendigung der Mahlzeiten zuerst die Reste in Sicherheit, damit Du sie mit gutem Gewissen und Appetit in anderer Form wieder zu Tisch bringen kannst.

**Merkspruch IV:** Lasse in warmen Jahreszeiten keine Speise, besonders Fleisch, unbedeckt stehen; denke daran, daß Fliegen und sonstige Insekten Krankheiten zu übertragen vermögen.

**Merkspruch V:** Setze dasjenige Nahrungsmittel immer zuerst zum Feuer, welches der längsten Kochzeit bedarf.

**Merkspruch VI:** Unterhalte Deine Familie oder Gäste bei Tisch nicht ohne dringende Veranlassung über den Werdegang des Essens; trage auch dem persönlichen Geschmack, was Lieblingsgerichte anbetrifft, nach Kräften Rechnung.

