

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Hausfrauen-Kochbuch

Thoma, Frieda

Lahr, [1905]

II. Küchenzettel.

urn:nbn:de:bsz:31-57335

II. Küchenzettel.

Auf den Brettern deines Tisches,
Welche deine Welt bedeuten,
Stets Gefälliges und Frisches
Habe darauf auszubreiten.

Denn das ist die Kunst der Künste,
Immer froh zu überraschen.

Das hebt deine Kochverdienste
Mehr als geldgefüllte Taschen.

Darum sinne unverdrossen,
Reiches Repertoire zu haben;
Wie das Mahl die Tischgenossen,
Wird dann dich ihr Beifall laben.

Die wichtigste Angelegenheit der Hausfrau ist die richtige Zusammenstellung der Speisen für jeden Tag. Es sind dabei allerlei Rücksichten zu nehmen: auf die Jahreszeit, auf die Lage des Wohnortes, auf den Geldbeutel und auf den Geschmack und die Bedürfnisse der Tischgenossen, insbesondere des Hausvaters, als des Ernährers der Familie, dessen Gesundheit und Zufriedenheit in erster Linie in Betracht kommt.

Zu beachten ist dabei jeweils die Küchenchemie und Tischhygiene. Aber der Küchenzettel muß auch ästhetisch sein in seiner Zusammenstellung. Zu einer erfreulichen Mahlzeit müssen die Speisen zusammen passen, unser Geschmack darf nicht verletzt werden.

Vor allem gilt es für Abwechslung und Überraschung zu sorgen. Die Tischgenossen dürfen nicht wochenweise schon voraus wissen, was jeden Tag auf den Tisch kommt.

Die nachfolgenden Küchenzettel sind Vorschläge, welche die Hausfrau nach ihren Verhältnissen und Bedürfnissen auswählen und ändern wird. Sie kann daraus mannigfaltige Kombinationen treffen und eigene Zusammenstellungen erfinden.

Vielleicht erscheinen manchen Hausfrauen die angegebenen Mahlzeiten zu üppig; aber sie sind so eingerichtet, daß man keine Zwischenessen braucht, die den

Tisch auch verteuern, ganz abgesehen von der Zeit und Mühe, die sie für die Hausfrau und alle Hausgenossen erfordern. Vergl. S. 10—13.

Küchenzettel für alle Jahreszeiten.

a. Von Januar—März.

1. Gerstensuppe; gekochtes Dachsen- oder Rindfleisch mit warmen oder kalten Beilagen: Meerrettich oder Zwiebeltunke, Essiggurken, Rotrüben, Preiselbeeren oder Essigzweitschgen; Apfelfuchen.
2. Einlaufsuppe; Hackbraten, Blumenkohl mit Salzkartoffeln; gefüllter Pfannkuchen (Omeletten).
3. Haferflockensuppe mit Knochenbrühe und Butter oder mit Wasser und Butter gekocht und mit Ei angerichtet; Kalbsbraten und Gelbrüben; Schokoladepudding I.
4. Geröstete Milchbrottsuppe; Sauerkraut mit Salzfleisch und Kartoffeln oder Kartoffelbrei; Apfel und Nüsse.
5. Grüne Erbsensuppe; Schellfisch mit holländischer Tunke oder mit Senstunke und gedämpften Kartoffeln; Kartäuserklöße mit Kompott.
6. Nudelsuppe; Dachsenfleisch mit Rahmkartoffeln; Apfel im Schlafrock.
7. Nüdelinsuppe; Reh- oder Hasenbraten, Gemüsenudeln und Kartoffelsalat; Weincreme und Backwerk.
8. Gebrannte Mehlsuppe; Winterkohl und Schweinebraten; Griepudding mit Himbeersaft.
9. Französische Suppe (Julienne); eingemachtes Kalbfleisch und Spätzle; Apfelpotpott und Backwerk.
10. Griepuppe mit Butter gekocht, über Ei und Rahm angerichtet; gebratene Gans, die man mit Kartoffeln, Äpfeln oder Kastanien füllt, dazu Winterkohl oder Sauerkraut oder Kartoffelsalat mit Salz oder Essiggurken; ein Achltoppuding.

11. Grüntersuppe mit Markflößen; Ochsenfleisch mit Eiersenfuntke und Salzkartoffeln; Käskuchen.
12. Gebackene Suppe; Hammelbraten mit Flaschenbohnen; Reispudding oder Reisauflauf.
13. Rahmsuppe; Hasen- oder Rehragout mit Maffaroni; Obst und Backwerk.
14. Einlaufsuppe; Suppenhuhn mit Reisk Gemüse; Blitzkuchen und Obst.
15. Gebrühte Griessuppe; gebackene Hirnschnitten mit Rosenkohl; Apfelfuchen.
16. Haferflockensuppe mit Wasser und Butter gekocht, über Ei und süßem Rahm angerichtet; Wiener Schnitzel mit Wirsingkraut; Milchbrotpudding mit Hägenmarktunke oder Apfelgelee mit Rotwein verdünnt als Tunke.
17. Irgend eine Suppe von Knochenbrühe; Ochsenbraten von der Ganzspitze mit Rotkraut und Kartoffeln in der Schale; Obst und Backwerk.
18. Reissuppe; gekochtes Ochsenfleisch, Zwiebeltunke, geschmälzte Kartoffelschnitze; Scherben und Kompott.
19. Fleischbrühe mit Eierschwämmen; ein gekochter Schinken, den man heiß mit Sauerkraut oder Gelbrüben gibt; Gebäck mit Obst.
20. Kartoffelsuppe; Hahn oder Ente mit gemischtem Salat oder Reisk Gemüse; Maizenacreme mit Fruchtunke.
21. Haferflockensuppe mit Wasser und Butter gekocht; Lummelbraten mit Nudeln und Kartoffelsalat; Rahmauflauf.
22. Knochenuppe; Hammelbraten (Schlegel oder Schoß) mit Flaschenbohnen und Salzkartoffeln; Schokoladecreme I mit Backwerk.
23. Griessuppe mit Rahm angerührt; Hammelragout mit Kartoffelflößen; Apfelauflauf I.
24. Kartoffel- oder grüne Erbsensuppe; Schweinsbug, der 1 Tag in Wein und Essig gelegen ist, mit Wildbrettunke, dazu Gemüsenudeln und Kartoffelsalat; Apfel-

- Küchlein, d. h. geschälte, in 3 runde Scheiben geschnittene, in etwas dicken, mit ziemlich Zucker versüßten Pfannkuchenteig getauchte und in heißem Fett gebackene Äpfel.
25. Eiergerstensuppe; Stockfische, Sauerkraut und Nudeln; Milchbrotlauf mit Chaudeautunke.
 26. Nudelsuppe; Fleischklops mit Kartoffeln und Hering- oder Sardellentunke oder gebackene Froschschenkel mit grünem Salat; Reisauflauf.
 27. Haferflockensuppe; Beefsteak mit Konservengemüse und Butterkartoffeln; Apfelpfannkuchen, d. h. ganz feingeschnittene Apfelschnitzchen in einem süßen dicken Pfannkuchenteig gebacken und mit Zucker und Zimt bestreut.
 28. Reissuppe; Felchen in Butter gedämpft mit kleinen ausgestochenen Butterkartoffeln; Schokoladepudding.
 29. Gerstensuppe; Schweinskotelette und Wirsing; Reisbrei.
 30. Mehlsuppe; Rosenkohl oder Morchelgemüse mit Wiener Schnitzel; Käskuchen.
 31. Französische Suppe; gekochtes Ochsenfleisch mit warmem Meerrettich; Feldhühner mit gemischtem Salat und Kompott.
 32. Gerstensuppe; gekochtes Ochsenfleisch mit Zwiebeltunke; Fastnachtsküchlein und Kompott oder Goldhauben und Kompott oder gute Dampfnudeln mit Vanillemilch.

b. Von April—Juni.

1. Kerbelsuppe; Schwarzwurzeln mit Ochsenbraten von der Ganzspitze; Zwiebelkuchen.
2. Rahmsuppe; Hecht gedämpft mit Sardellen oder mit Luftpfeck, Salzkartoffeln und Feldsalat; Milchbrot-pudding mit Hägenmark oder Himbeertunke.
3. Haferflockensuppe; Gulasch und Kartoffelklöße; Maizena-creme mit Himbeerjast.
4. Grießsuppe; Sauerkraut mit Erbsenbrei und gesalzenes Schweinefleisch oder Schweinebraten; Rahmtörtchen.

5. Grünkernsuppe mit Markflößen; Blumenkohl mit Kalbskoteletten; Pfirsich und Kompott.
6. Nudelsuppe; ein Konservengemüse mit Beefsteak und ausgestochenen Kartoffeln; Reispudding.
7. Suppe von Pfifferlingen; Flaschenbohnen, Hammelbraten und Salzkartoffeln; Blitzkuchen, der für mehrere Tage reicht und sich 14 Tage aufbewahren läßt.
8. Sago- oder Dönsfleischsuppe mit kalten Beilagen: Gurken, Preiselbeeren, eingemachten Nüssen, Quitten u. s. w.; Spinat und gute Pfannkuchen.
9. Königin- oder Rosentopfsuppe; Rosenkohl mit Lammbraten und Butterkartoffeln; Kartäuserkloße und warme Weintunke.
10. Dönsfleischsuppe; Hackbraten mit Schnittkohl und Kartoffeln; Käskuchen.
11. Flädleinsuppe; Rotkraut mit Schweinebraten, Kartoffeln in der Schale; Kompott.
12. Gebrühte Grießsuppe; Beefsteak mit Nudeln und Kopfsalat; Apfelmüchlein.
13. Mehlsuppe; Wintertopfkohl mit Wildente und Schmalzkartoffeln; Schokoladepudding.
14. Spargelsuppe; Dönsfleischbraten mit Reiszugemüse; Scherben und frische Erdbeeren in Wein und Zucker gelegt.
15. Gerstensuppe; Dönsfleisch mit Beilagen; frische Spargeln mit Buttertunke, Pfannkuchen und Schinken.
16. Haferflockensuppe; Wiener Schnitzel mit Bohnensalat von Flaschenbohnen; Fastnachtsküchlein mit Kompott.
17. Erbsensuppe mit Frankfurter Bratwürstchen, wenn dieselben gut zu haben sind; gute Dampfnudeln mit Kompott oder Vanillemilch.
18. Kartoffelsuppe über saurem Rahm angerichtet; Fleischklops mit Makkaroni; Weincreme und Backwerk.
19. Korbelsuppe; Dönsfleisch mit Rettichsalat; Pfannkuchen mit jungen Erbsen und Gelbrüben.

20. Einlaufsuppe; Kohlrabi mit Schweinskoteletten; frische Erdbeeren und Backwerk.
21. Spargelsuppe; frische Gelbrüben oder Erbsen mit Pfannkuchen und Schinken; Kirchenkompott.
22. Reissuppe; frische Spargeln mit Buttertunke, Dachsenbraten von der Ganzspitze, Salzkartoffeln; Himbeerkuchen.
23. Französische Suppe; Dachsenfleisch mit kalter Eiersemitunke oder Rettichsalat; dicker Kirchenkuchen.
24. Spargelsuppe; junger Wirsing und Hackbraten; Erdbeeren mit Schlagrahm.
25. Korbelsuppe; Spargeln mit Schweinskoteletten; Kirchenkompott.
26. Grünkernsuppe mit Markflößen; Dachsenfleisch mit Spargelsalat und Butterkartoffeln; Kartäuserflöße mit Kirchenkompott.
27. Haferslockensuppe; frische gute Bratwürste mit Erbsen und Kartoffeln; dicker Kirchenkuchen.
28. Französische Suppe; Hammelkeule, Spargeln mit Buttertunke und Salzkartoffeln; Kirchenkompott mit Backwerk.
29. Nudelsuppe; junge gebratene Hähnchen, Kopfsalat und Kartoffeln; Kirchenpfannkuchen.
30. Suppe mit Weißbrotflößen; eine junge Gans mit Kopfsalat und Salzkartoffeln; Kompott.

c. Von Juli—September.

1. Krebsuppe mit Eierkäsklößen; Hammelkeule mit frischen Bohnen und Salzkartoffeln; Heidelbeerkuchen.
2. Klare Fleischbrühe mit Grießflößen; gebackene oder gedämpfte Felschen mit irgend einer Fischtunke und Salzkartoffeln; gemischtes Kompott mit Scherben oder Goldhauben.
3. Nudelsuppe mit Suppenhuhn; gute Dampfnudeln mit Heidelbeerkompott.

4. Einlaufsuppe; Beefsteak mit Bohnensalat und Butterkartoffeln; Stachelbeerkuchen.
5. Gerstensuppe; gekochtes Ochsenfleisch mit Tomatentunke; Dampfnudeln im Backofen und gemischtes Kompott.
6. Sagosuppe; junge Gans mit frischen Bohnen und Salzkartoffeln; Kompott.
7. Königinnsuppe; ein kleiner frischer heißer Schinken mit Erbsen, Gelbrüben und Kartoffeln in der Schale; Johannisbeerkuchen.
8. Haferflockensuppe; Kohlrabi mit Schweinskoteletten und Kartoffeln; gemischtes Kompott mit Backwerk.
9. Klare Fleischbrühe mit Eierschwämmen; Kalbsbraten mit Bohnen; dicker Kirchenkuchen.
10. Rahmsuppe; gefüllte Tauben mit Kopfsalat und Kartoffeln oder Nudeln; Obstpastete.
11. Nudelsuppe; gekochtes Ochsenfleisch mit Gurkensalat, Senf und Butterkartoffeln; Himbeerkuchen.
12. Französische Suppe; Ochsenbraten, Bohnen und Kartoffeln; Birnenkompott.
13. Klare Fleischbrühe mit Markklößchen; Gelbrüben mit Schinken und Pfannkuchen; Aprikosenkompott und Scherben.
14. Gebackene Suppe; gebratene Hähnchen mit Bohnensalat oder Kopfsalat; Maizenacreme mit Himbeerfaß.
15. Klare Fleischbrühe mit Weißbrotklößen; Seezunge gedämpft oder gebacken mit irgend einer Fischtunke und Zitronenschnitzen, samt Salzkartoffeln; Heidelbeerkuchen.
16. Haferflockensuppe; eingemachtes Kalbfleisch und Spätzlein; Pflaumenkompott und Backwerk.
17. Reissuppe mit Tomatenbrei vermischt; eine junge Ente mit Spinat und Spiegeleiern; Mirabellentuchen.
18. Waffelsuppe; gekochtes Ochsenfleisch mit sauren Beilagen; Pfannkuchen mit Pflaumenkompott.

19. Flädleinsuppe; Schweinebraten und Gelbrüben; Grießflöße und Mirabellenkompott.
20. Sagosuppe; Rehbraten mit Bohnen und Salzkartoffeln; Weincreme.

d. Von Oktober—Dezember.

1. Französische Suppe; Karpfen blau gesotten mit Remouladentunke und Salzkartoffeln; Zwetschgencuchen.
2. Grünkernsuppe mit Marktflößchen; Rehbraten (Schlegel oder Ziemer, auch Bug) mit Rotkraut, Butter- oder Salzkartoffeln; Zwetschgenkompott.
3. Flädleinsuppe; gekochtes Ochsenfleisch mit Gurken, Rettich- oder gemischter Salat von Sellerie, Gelbrüben, Kartoffeln; Apfelfuchen.
4. Grießsuppe; gesalzenes Schweinefleisch, neues Sauerkraut, Erbsen- oder Kartoffelbrei; Nüsse, Apfel und Backwerk.
5. Nudelsuppe; Schweinebraten und süße Rüben; Zwetschgencuchen.
6. Klare Fleischbrühe mit Grießflößchen; Hasenragout mit bayrischen Knödeln; Apfelfuchen.
7. Suppenhuhn mit Nudeln; gefüllter Krautkopf; Apfelfompott.
8. Gebackene Suppe; Fleischpastetchen, Blumenkohl mit Kalbskotelette; Obst.
9. Erbsensuppe mit Frankfurter Bratwürsten; Spätzle und Apfelfompott.
10. Kartoffelsuppe; Hasenbraten mit Rotkraut und Kartoffeln; Zwetschgencuchen.
11. Reissuppe; Schweinebraten mit Bayrisch Kraut; Apfelauflauf.
12. Milchbrottsuppe; gebratene Gans mit Sauerkraut; Kompott.
13. Gerstensuppe; gekochtes Ochsenfleisch, dazu Meerrettich mit Essiggurken; Gelbrüben mit Pfannkuchen; Obst.

14. Haferflockensuppe; Hackbraten, Schwarzwurzeln mit spanischen Brötchen; Traubenkuchen.
15. Französische Suppe; Fleischpastete, Blumenkohl mit Buttertunke und Schinken oder Zunge oder Göttinger Wurst; Obst.
16. Grüne Erbsensuppe oder Linsensuppe; Kalbsbraten mit Bohnen und Butterkartoffeln; Zwetschgencuchen.
17. Einlaufsuppe; Rehragout mit Kartoffelklößen; gebackene Wecksnitten mit Apfel- oder Zwetschgenkompott.
18. Sago- oder Reis- oder Gochtsuppe; gekochtes Ochsenfleisch mit Tomatentunke; gebratener Hahn mit Salat und Kompott.
19. Weiße Bohnensuppe; frische gute Bratwürste und Wirsing; Obst.
20. Gebackene Suppe; Krautdorschen mit Wiener Schnitzel; Kartäuserklöße und Kompott.

Abendessen.

Der Küchenzettel für das Abendessen bereitet der Hausfrau mehr Schwierigkeiten, als derjenige fürs Mittagessen. Einerseits sollten die Überreste vom Mittagessen in einem verständig und sparsam geführten Haushalt Abends Verwendung finden, andererseits sind manche Speisen, die sehr gut für den Mittagstisch passen, für den Abendtisch zu schwer. Sodann sollte am Grundsatz der Abwechslung festgehalten werden. In einer größeren Familie läßt sich die Zubereitung eines vollständig frischen Abendessens kaum umgehen, während in kleinen Familien Verwendung von Resten mit frischen Zutaten schon leichter angeht. Natürlich soll die Verwendung der Überreste vom Mittagessen nicht an demselben Abend stattfinden und zwar vor allem von solchen Speisen, die sich, besonders im Sommer, gut aufbewahren lassen. Andere müssen allerdings schon am Abend verwendet werden.

Zum Abendessen ist vorerst eine gute Suppe vom Mittagstisch oder eine gute Knochen- oder Wassertsuppe, frisch zubereitet, zu empfehlen; dann Eierspeisen aller Art als: Pfannkuchen nach verschiedenen Rezepten, Rührei, weiche Eier, die man ins kochende Wasser legt und 2 Minuten kochen läßt. Eine größere Anzahl Eier legt man in ein Bindfadennetz und hängt dies ins kochende Wasser, damit die Eier alle gleichzeitig herausgenommen werden können. Außerdem sind zu empfehlen gebackene Eier, harte Eier, Reisbrei, Mehlbrei, Grießbrei mit Kompott, gebackene Nudeln, gebackene Spätzle und gebackene Makkaroni, über die man jeweils 1 oder mehrere verquirlte Eier gießt und mitbacken läßt. Dazu grüner Salat oder Kompott. Ein guter Milchkakao mit dickem Kuchen oder mürben Brötchen ist ein sehr gutes, nahrhaftes und nicht zu teures Abendessen für einen kinderreichen Tisch. Auch Erwachsenen ist der Kakao für den Abend zu empfehlen; er hat eine nervenberuhigende Wirkung. Kalter Braten ist für den Abend zuträglicher als warmes Fleisch; doch ziehen viele einen frischen guten Kalbsbraten oder Kalbschניקל oder Kotelette oder Beefsteak, gebackene Leber, Frikandellen oder frisches Geflügel vor; dazu grünen oder Kartoffelsalat oder Kartoffeln in irgend einer Zubereitung.

Sommers sind Eierspeisen mit grünem Salat und Kompott dem Fleisch vorzuziehen; Winters muß mehr das Fleisch Verwendung finden: Schinken, auch da und dort ein Fisch mit Fischtunke und Kartoffeln, gedämpfte Leber, frische Brat-, Leber- und Griebenwürste, saure Nieren mit Kartoffeln, ein gutes Lungenmus mit Kartoffeln in der Schale oder gebackenen Spätzlein. Geriebener Kartoffelsalat ist leichter verdaulich als der aus Kartoffelblättchen bereitete; Kartoffelsalat liegt überhaupt Nachts schwer im Magen. Zuträglicher und erfrischender ist immer der grüne Salat, selbst Sellerie- und Gelbrübensalat ist leichter verdaulich. Der grüne Salat

ist auch im Winter zu haben, und wenn auch die Portionen kleiner sein müssen als im Sommer, so sollte die Hausfrau nicht darauf verzichten.

Die Suppe kann durch einen leichten Tee ersetzt werden, der ein gar angenehmes erfrischendes Getränk ist, und zu welchem alle Speisen vortrefflich schmecken. Tee, Schinken oder kalter Braten, Brot und Butter passen gut zusammen und bilden ein sehr empfehlenswertes Abendessen.

Das Wichtigste aber beim Abendessen besteht darin, daß es frühzeitig, etwa um 7 oder 7 $\frac{1}{2}$ Uhr eingenommen werde, damit die Nachtruhe ungestört bleibe. Es soll ein Abend- und nicht ein Nachtesse sein.

Gesellschafts- und Festessen.

a. Im Winter.

1. Ochsenschwanzsuppe.
2. Zander gekocht mit kleinen ausgestochenen Kartoffeln und holländischer Tunke.
3. Hehrücken mit Schwarzwurzeln und gerührten Pastetchen.
4. Gebratene Poularden mit Kopfsalat und verschiedenem Kompott; oder eine schöne Platte zusammengeschnittene Poularden mit Fleischgelee übergossen, die man mit Rotrüben, hartem Eiweiß und Eigelb, Kapern, Gurken und Petersilie garniert, und Kopfsalat.
5. Ein Kabinett pudding mit Chaudeautunke.
6. Obst, Brottorte, kleines Backwerk.
7. Butter, Käse, Pumpernickel.

b. Im Sommer.

1. Klare Fleischbrühe mit Eierschwämmchen.
2. Gedämpfte Felchen mit Butterkartoffeln oder Lachs mit Mayonnaise und Kartoffeln; oder Forellen blau gejotten mit frischer Butter und Kartoffeln.

3. Eine Fleischpastete.
4. Lendenbraten mit allerlei Gemüßen: Erbsen, Gelbrüben, Bohnen, Blumenkohl garniert; oder auch ein schönes Spargelgemüse mit Buttertunke und Schmalzkartoffeln.
5. Gebackene junge Hähnchen mit Kopfsalat und Kompott verschiedenster Art.
6. Johannisbeertorte.
7. Gefrorenes mit kleinem Backwerk.
8. Butter, Käse und Brot.

