

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Die praktische Reform-Küche

Mauterer, Carl

Karlsruhe, 1910

2. Gemüse für 4 Personen.

urn:nbn:de:bsz:31-57184

können Weckwürfel, wie schon vorher beschrieben, oder auch Suppenklößchen wie in Nr. 21 dazu gegeben werden.

19.

Touristen-Suppe (für eine Person).

$\frac{9}{10}$ Ltr. Wasser, 25 Gr. Erbswurst, 25 Gr. Tapioka, 15 Gr. Pflanzenbutter, 1 Messerspitze Tomatenbrei.

Wenn das Wasser kocht, wird der Tapioka unter Rühren einlaufen lassen, nach 5 Minuten ist derselbe weich, nun schütte man die mit etwas Wasser zu einem weichen Brei angerührte Erbswurst dazu und lasse noch 2 Minuten kochen, Butter und Tomaten werden darunter gerührt und die Suppe ist fertig. Wenn die Suppe zu dick sein sollte, kann noch etwas Wasser daran gegossen werden. Salz ist nicht nötig, denn die Erbswurst ist schon stark gesalzen.

20.

Touristen-Nudel-Suppe (für eine Person).

25 Gr. Vermizelli, 25 Gr. Reismehl, $\frac{9}{10}$ Ltr. Wasser, 15 Gr. Butter, 1 Messerspitze Tomatenbrei, 10 Gr. geriebenen Käse, Salz.

Im Wasser werden die Vermizelli 5 Minuten gekocht, Reismehl wird in etwas Wasser aufgelöst und mit aufkochen lassen, nun wird Butter, Käse, Tomaten und Salz darunter gerührt.

21.

Klößchen verschieden zur Suppe.

$\frac{3}{10}$ Ltr. Wasser oder Milch, 50 Gr. Butter, 100 Gr. Mehl, Gries, Safer- oder Reismehl, 3 bis 4 Eier, Salz.

Das Wasser wird mit Butter und Salz aufgekocht, das Mehl kommt schnell dazu, wird mit einem Kochlöffel zu einem einzigen Klumpen verrührt, vom Feuer genommen und die Eier daran gegeben. Nun können Klößchen nach beliebiger Art gearbeitet werden. Mit Petersilie, Sellerie, Körbel, Sauerampfer, Löwenzahn, Holunderblüte, Muskatblüte, Maggi oder beliebigem Geschmack, je nachdem es zur Suppe paßt. Man treßiere auf gestrichenem Blech kleine Plätzchen, die man im Ofen backt, oder man treßiere Klumpchen in schwimmendem Fett oder man koche in der Suppe Klößchen mit.

Gemüse für 4 Personen.

Die meisten Hausfrauen kochen die Gemüse in Wasser und gießen, wenn das betreffende Gericht weichgekocht ist, das Wasser fort, ohne zu bedenken, daß das Beste, die Nährsalze, in der Brühe enthalten sind. Es zwingen uns leider unsere Kulturverhältnisse, die meisten Gemüse zu kochen. Wir vergaßen, daß unsere Vor-

fahren früher in wärmeren Himmelsstrichen lebten und das Kochen in diesem Maße wahrscheinlich nicht nötig hatten. Durch das Kochen werden Stoffe gebunden, die für den Körper den ursprünglichen Wert verlieren, da die organischen Stoffe in anorganische umgewandelt werden, d. h. das Lebende, das in ungekochter Speise enthalten ist, wird uns als weniger wertvolles Gericht vorgesetzt und verliert so viel an Kraft für unsern Körper. Wenn man aber gar erst die Nährsalze, die sich durch das Kochen dem Wasser übermitteln, fortgegossen hat, so werden unserm Körper die nötigsten Nährstoffe entzogen. Blutarmut und bleiche Wangen würden oft verschwinden, wollten wir dieses Verfahren beseitigen. Die Hälfte der genossenen Speisen würde ausreichen, unsern Körper nicht nur zu erhalten, sondern gesund zu machen, wären dieselben nur richtig zubereitet. Da uns nun unsere Kulturverhältnisse dahin geführt haben, so beachte man folgende Regeln: Man dünste die Gemüse im Reform-Kochtopf (das sind zwei gleichweite Töpfe, die übereinander stehen und sich luftdicht verschließen lassen). In den untern Topf bringe man Wasser zur Dampfentwicklung, in den obern Topf nur das nasse Gemüse. Der Inhalt braucht zwar etwas länger, um gar zu werden, ist aber dafür geschmackvoller und bleibt uns mit seinen ganzen Nährsalzen erhalten. Auch der alte Kochtopf, bei welchem der obere Teil durchlöchert ist, läßt uns die Nährsalze verlustig gehen. Hat man keinen Reform-Kocher zur Hand, dann koche man die Gemüse in so wenig Wasser, als nur möglich und verwende das übrige Wasser zur Suppe. Es könnte nach diesem Verfahren leicht angewendet werden, daß die so gekochten Gemüse gar kein schönes, grünes Aussehen haben, wie diejenigen der feineren Küche. Darauf ist zu erwidern: „Wollen wir unserm Körper auch die ausgelaugten, manchmal von Grünspan nicht freien Gemüse, die in Kupfergeschirren mittelst Chemikalien auf raffinierte Weise hergestellt und aller Nährsalze bar sind, einverleiben, der schönen Farbe wegen, oder wollen wir die nicht so schön aussehenden, aber dafür gesunden Gemüse genießen?“ Die Antwort gebe sich jeder selbst.

22.

Blumenkohl.

1 Aqr. Blumenkohl, 80 Gr. Butter, Salz, 30 Gr. Weckmehl. Wenn der Blumenkohl gereinigt ist, so lege man ihn in einen mit Wasser gefüllten Topf und beschwere ihn, so daß das Wasser wenigstens eine Stunde über dem Blumenkohl steht, damit sich das Anzeieser entfernt. Nun wird er im Reformkocher ungefähr eine Stunde, oder mit sehr wenig Wasser und Salz in ungefähr $\frac{1}{2}$ bis $\frac{3}{4}$ Stunden weich gedämpft. Er soll aber nur so weich sein, daß man ihn gut herausnehmen kann. Man lasse denselben abtropfen, lege ihn auf eine Platte und schmelze ihn mit Butter ab, d. h. man lasse die Butter mit dem Weckmehl schön gelb werden und schütte sie heiß darüber.

23.

Blumenkohl nach französischer Art.

1 Kgr. Blumenkohl, 70 Gr. Mehl, $\frac{4}{10}$ Ltr. Milch, 50 Gr. Parmesan- oder Schweizerkäse, 10 Gr. Weizmehl, 80 Gr. Butter, 2 Eigelb.

Der Blumenkohl, behandelt wie in Nr. 22, wird gut abtropfen lassen, er darf jedoch nicht sehr weich sein, weil er nochmals in den Ofen kommt. Man bringe denselben in eine mit Butter bestrichene runde Kuchenform, die nur ein wenig größer ist als die Blume selbst und überstreiche ihn mit folgender Sauce: Butter wird vergehen lassen, das Mehl hinzu und etwas mit anziehen, aber nicht gelb werden lassen und mit der heißen Milch aufgefüllt, gefalzen und zu einem sehr dicken Brei gekocht. Das Eigelb rühre man darunter. Wenn der Blumenkohl mit dieser Sauce überzogen ist, so streue man den geriebenen Käse, dann das Weizmehl und einige kleine Stückchen Butter, die man zu Anfang zurückgelassen hat, darüber und lasse ihm, in gut heißem Ofen, während ungefähr $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ Stunde bräunliche Farbe geben.

24.

Blumenkohl nach holländischer Art.

Blumenkohl, behandelt wie in Nr. 22, wird mit Sauce Nr. 152 oder 153 serviert.

25.

Blumenkohl mit Muslin-Sauce.

Zu dem wie in Nr. 24 behandelten Blumenkohl wird Sauce Nr. 157 gegeben.

26.

Spinat.

750 Gr. Spinat, 250 Gr. Kartoffeln, 50 Gr. Mehl oder Reismehl, $\frac{3}{10}$ Ltr. Spinatwasser oder Milch, 50 Gr. Zwiebeln, 1 Zehe Knoblauch, Salz, 100 Gr. Pflanzenbutter.

Der Spinat muß öfter gewaschen werden, weil er erdig ist; derselbe wird im Reformkocher oder auch in sehr wenig Wasser, mit etwas Salz weichgekocht, ausgedrückt und fein gehackt oder auch durch ein Sieb passiert, die ausgedrückte Flüssigkeit verwende man zur Sauce oder auch zur Suppe. Zwiebeln und Knoblauch werden in Butter gelb angebraten, das Mehl einen Augenblick damit anziehen lassen, sodann kommt die Flüssigkeit unter beständigem Rühren dazu und wird 10 Minuten kochen lassen. Die geschälten, weichgedämpften Kartoffeln werden heiß durchpassiert und kommen mit der Sauce in den Spinat. Nun wird alles gut vermengt, wenn zu fest, mit etwas Spinatwasser, Milch oder Süßrahm verdünnt und angerichtet. Man kann den Spinat auch mit Würfeln aus Weißbrot, 4 Zentimeter lang, 4 Zentimeter breit und 2 Zentimeter dick, garnieren, oder auch mit Dreiecken; diese

werden in Butter gelb gebraten, oder auch mit kleinen spanischen Brötchen aus Blätterteig. Will man keine Kartoffeln nehmen, muß etwas mehr Spinat verwendet werden.

27.

Spinat-Blätter.

1 Rgr. Spinat, 100 Gr. Butter, Salz, 1 Zitronensaft.

Zu diesem Gericht ist ganz junger Spinat zu wählen. Wenn rein gewaschen, wird der Spinat von den Stielen befreit, im Reformkocher mit etwas Salz weichgekocht. Der Spinat darf nicht zu weich sein, damit die Blätter ganz bleiben. Er wird gut ablaufen lassen und in zerlassener Butter gut durchgeschwenkt.

28.

Brokoli, eine Abart von Blumenkohl.

Der Brokoli wird gekocht wie in Nr. 24 und kann wie Nr. 22, 23, 24 und 25 zubereitet werden.

29.

Rosenkohl nach Brüsseler Art.

800 Gr. Rosenkohl, 80 Gr. Pflanzenbutter, Salz.

Der gewaschene, gesalzene, weichgedämpfte Rosenkohl wird in zerlassener Butter gut durchgeschwenkt und mit gehackter Petersilie bestreut.

30.

Rosenkohl.

700 Gr. Rosenkohl, 70 Gr. Pflanzenbutter, 30 Gr. Zwiebeln, 1 Zehe Knoblauch, 30 Gr. Reismehl, Salz, $\frac{2}{10}$ Ltr. von der Brühe oder Milch.

Der weich gedämpfte Rosenkohl wird in folgender Sauce fertig gemacht: Die feingehackten Zwiebeln und der Knoblauch werden in Butter gelb geröstet, mit dem Mehl, Salz und der Brühe zu einer Sauce gekocht, 10 Minuten kochen lassen und der Rosenkohl leicht darunter gemengt.

31.

Wirsing-Kraut.

600 Gr. Wirsing, 50 Gr. Mehl, 30 Gr. Zwiebeln, 1 Zehe Knoblauch, $\frac{3}{10}$ Ltr. Wasser, 80 Gr. Butter, Salz, Muskatblüte, 100 Gr. Äpfel.

Das gewaschene Kraut und die Äpfel werden weich gedämpft, ausgepreßt und fein gehackt. Zwiebeln und Knoblauch werden in Butter gelb gedämpft, mit dem Mehl anziehen lassen und mit der Flüssigkeit zur Sauce gerührt. Diese Sauce vermengt man mit dem Kraut, salze sie und menge nach Geschmack Muskatnuß bei.

32.

Rotkraut.

700 Gr. Rotkraut, 100 Gr. frische Äpfel, 50 Gr. Zwiebeln, 30 Gr. Tomaten, 2 Zehen Knoblauch, Salz, $\frac{2}{10}$ Ltr. alkoholfreien Wein, 1 Zitronensaft, 80 Gr. Butter, 10 Gr. Kartoffelmehl.

Das Rotkraut wird von den äußern Blättern befreit (der Strunk und die Rippen werden herausgeschnitten), in sechs bis acht Teile geteilt und in feine längliche Stücke geschnitten. Zwiebeln und Knoblauch werden in Butter gedämpft, das Kraut dazu, alsdann die Äpfel, Tomaten, der Wein, Salz und das Mehl darüber gestreut und untereinander gemacht. Langsam $1\frac{1}{2}$ bis 2 Stunden gedämpft. Wenn nötig, kann während des Kochens noch etwas Wasser beigegeben werden. Wenn das Gericht fertig ist, so soll die Flüssigkeit schön dick sein und binden. Zum Schluß füge man den Zitronensaft bei. — Sauerkraut kann auf dieselbe Weise zubereitet werden.

33.

Bayerisch-Kraut.

Dieser weiße Kohl wird behandelt, wie Rotkraut Nr. 32.

34.

Kohlrabi.

750 Gr. Kohlrabi, 30 Gr. Zwiebeln, 1 Zehe Knoblauch, 80 Gr. Butter, 50 Gr. Reismehl, Salz, $\frac{2}{10}$ Ltr. Wasser.

Die geschälten und gewaschenen Knollen der Kohlraben werden in Scheiben geschnitten und weich gedämpft. Die Blätter kocht man in wenig Wasser weich, drücke sie aus und hacke sie fein. Zwiebeln und Knoblauch fein geschnitten, werden in Butter gelb gebraten, das Mehl darin anziehen lassen, mit der Flüssigkeit glattgerührt und gesalzen. Von dieser Sauce nehme man einen Teil zu den Scheiben, den andern Teil zu den Blättern und schwenke gut durch. Den Spinat halte man ziemlich fest, treffiere ihn außenherum auf die Platte, die Scheiben in die Mitte.

35.

Karotten (Möhren).

900 Gr. Karotten, 80 Gr. Pflanzenbutter, Salz, 1 Ltr. Wasser.

Die Karotten werden geschält, sind sie aber sehr jung, so bringe man sie in eine Schüssel, füge das Salz bei, arbeite mit beiden Händen gut durch und wasche sie alsdann ab. Man schneide sie in dünne Scheiben (Rädchen) und kochte sie in Butter, Salz und ungefähr 1 Ltr. Wasser weich. Man lasse das Wasser vollständig eindampfen und brate die Karotten in ihrem eigenen Fett schön gelb, wie geröstete Kartoffeln. — Diese Art schmeckt vorzüglich; man nennt sie Wichy-Art.

36.

Karotten in weißer Sauce.

800 Gr. Karotten, 50 Gr. Mehl oder Reismehl, 80 Gr. Pflanzenbutter, Salz, $\frac{2}{10}$ Ltr. Wasser, 15 Gr. Zwiebeln.

Man schneide die Karotten in kleine Stückchen und dämpfe sie weich, die Zwiebeln fein geschnitten, in Butter weich gebraten, werden mit Mehl und der Flüssigkeit zur Sauce gerührt und die Karotten darunter geschwenkt. Es kann auch etwas süßer Rahm dazu verwendet werden.

37.

Meerrettich.

250 Gr. Meerrettich, 120 Gr. Mehl oder Reismehl, 100 Gr. Pflanzenbutter, Salz, $\frac{1}{2}$ Ltr. Wasser oder Milch, $\frac{2}{10}$ Ltr. Süßrahm, 30 Gr. Zwiebeln.

Die feingeschnittenen Zwiebeln werden in Butter gebraten, das Mehl mit anziehen lassen, sodann mit Wasser oder Milch und Süßrahm glatt gerührt. Wenn diese Flüssigkeit $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ Stunde gekocht hat, so bringe man den fein geriebenen Meerrettich mit etwas Salz dazu und lasse alles miteinander aufkochen. Wenn zu dick, kann mit Milch oder Süßrahm verdünnt werden. Ist das Gemüse zu scharf, so kann man es durch ein wenig kochen zarter, wenn man es aber längere Zeit kocht, ganz gelind machen.

38.

Teltower Rübchen.

Diese kleinen schmackhaften Wurzeln können zubereitet werden, wie Karotten Nr. 36.

39.

Sellerie-Schoten (Bleichsellerie).

800 Gr. gepuzte Sellerieschoten, 60 Gr. Butter, 50 Gr. Zwiebeln, 10 Gr. Kartoffelmehl, Salz, 1 Zitronensaft.

In den romanischen Ländern, hauptsächlich in Frankreich, nimmt dieses Gemüse fast den ersten Platz ein. Die Schoten werden von den harten Blättrippen befreit, nun werden die äußeren Rippen, wenn nötig, wie bei den Spargeln abgezogen, d. h. von den Fasern befreit. Die feingehackten Zwiebeln werden mit 50 Gr. Butter gelb gebraten, Salz, Zitronensaft und die Sellerieschoten dazu. Man wähle eine breite Pfanne, sodaß die Schoten nur nebeneinander zu liegen kommen, brate dieselben schön gelb, schütte etwas Wasser darüber, zugedeckt und weich gedämpft, was bei schönen Schoten schon in $\frac{1}{2}$ Stunde fertig ist. Die weichen Schoten lege man auf eine Platte, Butter und Kartoffelmehl, welches man mit einander vermennt hat, lege man in die Sauce, lasse unter beständigem Rühren aufkochen, wenn zu

fest, füge man noch etwas sauren Rahm oder andere Flüssigkeit dazu und richte über die Schoten an.

40.

Sellerie-Knollen-Gemüse.

800 Gr. gepuhte Selleriewurzeln, 100 Gr. Mehl, 40 Gr. Oliven- oder Nußöl, 5 Gr. Backpulver, 5 Gr. Zucker, Salz und etwas Milch.

Die Sellerieknollen werden in 1 Zentimeter starke Rädchen geschnitten, weich gedünstet und warm an die Luft gebracht, damit sie trocken werden. Nun bereite man einen Teig von Mehl, Del, Milch, Backpulver, Salz und Zucker. Der Teig muß ziemlich fest sein. Man stecke die Selleriescheiben in diese Masse, sodas die ganze Scheibe überzogen ist und backe sie in heißem schwimmendem Fett schön gelb; Backzeit ungefähr 1 Minute. Mayonnaise-Sauce Nr. 163 oder 164 oder auch Remoulade-Sauce Nr. 165 schmeckt vorzüglich dazu.

41.

Schwarzwurzeln.

900 Gr. Schwarzwurzeln, 50 Gr. Reismehl, 80 Gr. Pflanzenbutter, Salz, $\frac{1}{10}$ Ltr. Wasser und Milch, $\frac{1}{10}$ Ltr. Süßrahm, 50 Gr. Zwiebeln, 1 Zehe Knoblauch, 1 Zitronensaft.

Die Schwarzwurzeln werden geschabt, in Stücke geschnitten und in $\frac{3}{4}$ Ltr. Wasser, welches mit dem Zitronensaft vermenget ist, sofort hineingelegt, damit sie schön weiß bleiben. Wenn alle gereinigt, nehme man sie heraus, lege sie in das kochende, mit Salz und etwas Milch vermengete Wasser und koche sie weich. Derweilen werden feingehackte Zwiebeln und Knoblauch in Butter gelb gebraten, das Mehl mit anziehen lassen und mit der Brühe der Schwarzwurzeln zur dicken Sauce gerührt, die Wurzeln hineingelegt, aufkochen lassen und zum Schluß der Süßrahm beigemengt.

42.

Schwarzwurzeln gebacken.

800 Gr. gereinigte Schwarzwurzeln werden behandelt wie in Nr. 41, jedoch nicht zerschnitten. Wenn dieselben weich sind, werden sie wie in Nr. 40 in schwimmendem Fett gebacken und mit Mayonnaise-Sauce zu Tisch gegeben. Blumenkohl, Artischocken-Böden, Gurken, Kürbisse, Obergines, Maiskolben, Kardons, weiche Spargeln, Steinpilze, Ritterlinge, Reizker können auf diese Art zubereitet werden. Alle diese Gemüse schmecken so vorzüglich.

43.

Spargeln.

1 Agr. Spargeln, Salz, 3 Ltr. Wasser.

Die Spargeln werden ausnahmsweise in mehr Wasser gekocht und das Wasser fortgeschüttet, weil die Spargeln sehr harn-

säurehaltig sind und die Nieren ungünstig beeinflussen. Man bereite von nachgenannten Saucen eine, Nr. 152, 153, 157, 163, 164 oder 165; sie sind alle dazu vorzüglich.

44.

Gurken-Gemüse.

1 Kgr. schöne, nicht zu grüne Gurken, 80 Gr. Butter, Salz, 1 Zitronensaft, 20 Gr. Kartoffelmehl, 50 Gr. Zwiebeln, 2 Zehen Knoblauch, 1 Ei, $\frac{1}{10}$ Ltr. Süßrahm.

Die Gurken werden geschält und zwar nicht, wie man Kartoffeln schält, immer um die Kartoffeln herum, sondern von dem spitzigen Teil der Gurke gegen den Stiel. Der Stiel und noch ein Zentimeter in die Gurke hinein werden zu Anfang gleich weggeschnitten, denn es gibt bei den Gurken oft bittere und das Bittere befindet sich immer am Stiel. So hat sich diese Art als die beste bewährt. Die Gurken werden gewaschen und in Stücke geschnitten. Die gehackten Zwiebeln und Knoblauch werden in 60 Gr. Butter gelb gebraten, die Gurken und das Salz kommen dazu und werden in ihrer eigenen Brühe weich gedünstet, was meistens nur 20 bis 30 Minuten dauert. Wenn das Gericht zu trocken wird, so kann noch etwas Wasser daran gegeben werden. Die weichen Gurken kommen auf die Platte, die restlichen 20 Gr. Butter werden mit dem Kartoffelmehl verrührt und kommen in die Kasserole, sowie der Süßrahm; nun lasse man unter beständigem Rühren alles zu einer Sauce werden und gebe zum Schluß den Zitronensaft daran. Sollte die Sauce zu dick sein, so kann man noch etwas Flüssigkeit dazu tun.

45.

Gurken gefüllt.

700 Gr. Gurken, 2 Milchbrote, 1 Ei, 30 Gr. Suppengrün, 30 Gr. Tomaten, 50 Gr. Pilze, 50 Gr. Zwiebeln, 3 Zehen Knoblauch, Salz, 10 Gr. Weckmehl, 70 Gr. Pflanzenbutter, 15 Gr. Reismehl.

Die ungefähr 12 Zentimeter langen Gurken werden geschält, gewaschen und in Hälften geschnitten. Wenn sie im Reformkocher weich gedünstet sind, wird auf der flachen Seite eine Vertiefung ausgehöhlt, in eine mit Butter bestrichene Backform nebeneinander hingelegt und mit folgender Masse gefüllt: Zwiebeln, Knoblauch und Grünes werden in Butter gelb gebraten, die gehackten, rohen oder gekochten Pilze dazu, etwas mitgebraten, sodann das Mehl, die Tomaten, das Ei und wenn nötig noch etwas Wasser oder Milch; auch die geweichten, gehackten Milchbrote und was aus der Vertiefung der Gurken herausgenommen wurde, wenn nötig noch Salz dazu. Die Füllung muß fest sein. Nun werden die Gurken mit gefüllt, das Weckmehl darüber gestreut, auf jede Gurke ein Stückchen von der zurückgehaltenen Butter gelegt und ungefähr $\frac{1}{2}$ Stunde im mittelmäßigen Ofen gebraten.

46.

Tomaten gefüllt.

10 mittelgroße Tomaten.

Die Tomaten werden in Hälften geschnitten, die Brühe herausgedrückt, in eine stark gestrichene Form gebracht und zwei bis fünf Minuten in sehr heißem Ofen ziehen lassen. Der Ofen wird nicht ganz geschlossen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Man wähle schöne feste, nicht zu reife Früchte. Wenn sie Wasser ziehen, wird dasselbe entfernt. Füllung Nr. 45 muß jedoch festgehalten werden, wenn nötig, weiche man die Milchbrote nicht ein, sondern schneide sie nur in kleine Würfel. Wenn die Tomaten gefüllt sind, wird denselben in sehr heißem Ofen während kurzer Zeit Farbe gegeben.

47.

Kartoffeln gefüllt.

650 Gr. große Kartoffeln.

Die geschälten Kartoffeln werden in halbe geteilt und in jede Hälfte eine Vertiefung eingeschnitten, auch wird auf der andern äußern Seite eine etwas ebene Fläche geschnitten, damit dieselben nicht umfallen. Die trockenen Kartoffeln werden in einem Teil der Butter in der zu verwendenden Form auf heißem Ofen gut durchgeschwenkt, hierauf werden sie nebeneinander geordnet, mit der Füllung Nr. 45 gefüllt und ungefähr $\frac{3}{4}$ Stunden langsam gebraten.

48.

Dergines gefüllt.

700 Gr. Dergines. Dieses Gemüse ist den Gurken ähnlich, sie wachsen an Gartenzäunen in die Höhe, der Geschmack ist köstlich, die Farbe violett-bläulich.

Diese werden behandelt wie gefüllte Gurken Nr. 45, nur werden sie nicht geschält. Kleine Kürbisse können auch so zubereitet werden.

49.

Artischocken.

8 bis 12 Artischocken, je nach der Größe, werden von den Stielen und ersten Blättern befreit, in Salzwasser weichgekocht, abtropfen lassen und mit Mayonnaise-Sauce Nr. 163 oder auch mit Sauce Nr. 153, 157, 164 oder 165 gegeben.

50.

Artischocken nach Prinzehart.

Artischocken wie in Nr. 49 behandelt, werden von den Blättern bis auf die letzten zwei Reihen und auch von den Blumen, die sich in der Mitte befinden, befreit, die Blätter werden noch

mit der Schere bis an den weichen Teil abgezwickelt, mit fertigen grünen Erbsen gefüllt, ein Stückchen Butter oben daraufgelegt und nochmals im Ofen etwas angebraten und so serviert.

51.

Spätjahrs-Rüben.

1 Kgr. Rüben, 50 Gr. Zwiebeln, 2 Zehen Knoblauch, 80 Gr. Pflanzenbutter, 20 Gr. Mehl, $\frac{1}{2}$ Ltr. Wasser, Salz, 20 Gr. Zucker.

Die Rüben, in Größe von Eiern, werden geschält und in $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{8}$ geschnitten. Zucker und Butter werden in die Kasserole gebracht und beides schön gelbbraun werden lassen, dann kommen die feingehackten Zwiebeln, Knoblauch, die Rüben, Salz, Mehl dazu und wird gut durchgeschwenkt. Das Wasser wird nach und nach darüber gegossen und das Ganze weich gedämpft. Wenn der Zucker gelbbraun ist und die Zwiebeln dazu kommen, muß man sehr vorsichtig sein, denn es fängt gerne an zu spritzen und ist sehr heiß.

52.

Pastinaken.

Die Wurzeln der Pastinaken werden behandelt wie Nr. 51.

53.

Stachis.

Die wie Schrauben aussehenden Stachiswurzeln werden ebenso behandelt wie Nr. 51.

54.

Gemüse-Ragout (Irish-Stew).

1 Kgr. verschiedene Gemüse als Karotten, weiße Rüben, Sellerie, Blumenkohl, Lauch, kleine Viertelkrautköpfe, kleine Zwiebeln, grüne Erbsen, grüne Bohnen, Salz, 80 Gr. Pflanzenbutter, $1\frac{1}{2}$ Ltr. Wasser.

Zwiebeln, Karotten und weiße Rüben, schöne mittelgroße, werden in Butter angebraten, sodann kommen die übrigen Gemüse alle gereinigt dazu, wird mit dem Wasser aufgefüllt, gesalzen und weich gekocht. Sollte das Gemüse weich, das Wasser jedoch noch nicht ganz eingekocht sein, so nehme man die Gemüse heraus, kochte das Wasser zur Sauce ein und gieße es darüber. Nun wird Ruckfleisch Nr. 142 in Stücke geschnitten, in etwas Madeiraauce geschmort und außenherum das Irish-Stew mit garniert.

55.

Sauerampfer.

300 Gr. Sauerampfer, 80 Gr. Mehl oder Reismehl, 300 Gr. geschälte Kartoffeln, $\frac{1}{10}$ Ltr. Süßrahm, 50 Gr. Zwiebeln, 1 Zehe Knoblauch, Salz, $\frac{2}{10}$ Ltr. Wasser.

Die Sauerampfer werden in $\frac{3}{10}$ Ltr. Wasser weich gedämpft, ausgedrückt und fein gehackt oder durch ein Sieb gedrückt. Die Kartoffeln werden mit wenig Wasser weich gekocht und das Wasser vollständig verdampft, schnell durch ein Sieb gedrückt, damit sie nicht zäh werden und kommen sofort in die Kasserolle zu den heißen Sauerampfern. Nun werden feingehackte Zwiebeln und Knoblauch in Butter gebraten, das Mehl damit anziehen lassen und $\frac{3}{10}$ Ltr. von der Brühe der Sauerampfer, oder wenn diese zu scharf sein sollte, Wasser oder auch Milch dazu gegeben und zu einer Sauce angerührt. Alles untereinander gerührt, gesalzen und angerichtet.

56. *e*

Löwenzahn, Brennessel und Milde (vorzüglich als Frühspinat).

250 Gr. Löwenzahn (Kettenblumen), 300 Gr. Milde (Melde), 300 Gr. junge Brennesseln. Behandlung wie Nr. 27.

57.

Mangold.

58.

Zichorien.

59.

Portulak.

60.

Lattich.

61.

Lauch (Porre).

Können ebenso zubereitet werden.

62.

Maronen oder Kastanien.

850 Gr. Maronen, 50 Gr. Zwiebeln, 70 Gr. Pflanzenbutter, Salz, 15 Gr. Reismehl, $\frac{4}{10}$ Ltr. Wasser oder halb Milch.

Die Maronen werden von den äußern braunen Schalen befreit, mit einem Seiher, jedesmal nur einige, in das kochende Wasser gehalten, bis die zweite Haut sich löst und dann abgezogen. Es werden feingehackte Zwiebeln mit Butter angebraten, die Maronen dazu, das Mehl darüber gestreut, gesalzen, untereinandergeschwenkt, das Wasser nach und nach daran gegossen und weich gedämpft.

63.

Maronen mit Äpfeln.

500 Gr. Maronen, 80 Gr. Pflanzenbutter, $\frac{3}{10}$ Ltr. Wasser, 400 Gr. Äpfel, 50 Gr. Zucker.

Die Maronen werden wie in Nr. 62, jedoch nur mit Butter und Wasser weich gedämpft. Die Äpfel werden geschält, von dem Kernhaus befreit und in 30 Gr. von obengenanntem Butter, dem Zucker und $\frac{1}{10}$ Ltr. Wasser weich gedämpft. Sodann richtet man an, eine Lage Maronen, eine Lage Äpfel usw.

64.

Dralis (Sauerfleeturzel).

900 Gr. Dralis, 100 Gr. Pflanzenbutter, $\frac{1}{10}$ Ltr. Süßrahm, 10 Gr. Zucker, Salz, 30 Gr. Mehl, 30 Gr. Zwiebeln, $\frac{4}{10}$ Ltr. Wasser.

Die Dralis werden von den Wurzeln befreit, in einer Schüssel mit Salz so lange gerieben, bis sie sauber sind und dann abgewaschen. Die gehackten Zwiebeln werden in Butter gedämpft, mit dem Mehl anziehen lassen, die Wurzeln, Zucker und Salz dazu, durchgeschwenkt, das Wasser nach und nach dazu, alsdann werden sie weich gedämpft. Zum Schlusse kommt der Süßrahm daran.

65.

Maronen und Rotkraut.

Maronen werden wie in Nr. 62, Rotkraut wie in Nr. 32 bereitet und zusammen angerichtet.

66.

Kraut gefüllt.

700 Gr. schöne Wirsingblätter, 1 Milchbrot, 50 Gr. in Wasser gekochten Reis, 30 Gr. Tomaten, 60 Gr. Zwiebeln, 3 Behen Knoblauch, 30 Gr. Suppengrün, 10 Gr. Mehl, 80 Gr. Pflanzenbutter, Salz, Muskat, 1 Ei, 20 Gr. geriebener Käse.

Die gereinigten Krautblätter werden mit etwas Wasser, auf der heißen Platte 10 Minuten ziehen lassen, nun werden auf dem reinen Tisch je zwei oder drei schöne Blätter ausgebreitet und mit folgender Masse gefüllt. Gehackte Zwiebeln, Knoblauch und Grünes werden in Butter gedämpft, nun kommt das Mehl dazu, wird anziehen lassen, alsdann den geweichten, feingehackten Weck, Tomaten, Reis, Ei, Muskat, wenn nötig etwas Wasser dazu, wird gut verarbeitet und die Krautblätter damit gefüllt, zusammengerollt in eine mit Butter stark gestrichene Pfanne nebeneinander hingereiht, mit etwas Wasser begossen und langsam gebraten. Der Ofen darf nicht zu warm sein, Bratezeit 1 bis $1\frac{1}{2}$ Stunden.

67.

Lattich gefüllt

oder Endivien wird auf dieselbe Art wie Nr. 66 zubereitet.

68.

Erbfen, grüne.

800 Gr. ausgehülste Erbfen, 80 Gr. Butter, 10 Gr. Zucker, Salz, 30 Gr. Zwiebeln, 20 Gr. Reismehl, $\frac{2}{10}$ Str. Wasser.

Die Zwiebeln werden fein gehackt in Butter gelb gebraten, das Mehl dazu, anziehen lassen, sodann Erbfen, Salz und Wasser dazu und $\frac{1}{2}$ bis 1 Stunde gedämpft.

69.

Erbfen nach englischer Art.

900 Gr. Erbfen, 90 Gr. Pflanzenbutter, 10 Gr. Zucker, Salz, 10 Gr. Kartoffelmehl.

Die in wenig Wasser gekochten Erbfen werden ablaufen lassen, mit Butter, Zucker und Mehl durchgeschwenkt und angerichtet. Den Abguß verwende man zur Suppe.

70.

Zucker-Erbfen.

1200 Gr. Zuckererbfen, 50 Gr. Mehl, 80 Gr. Pflanzenbutter, 30 Gr. Zwiebeln, 1 Behe Knoblauch, $\frac{4}{10}$ Str. Wasser, Salz, 5 Gr. Zucker.

Dazu verwende man sehr junge Zuckererbfen mit den Schäfen (Schoten). Beide Seiten der Schäfen werden von den Fäden befreit. Gehackte Zwiebeln und Knoblauch werden in Butter gelb gebraten, das Mehl mit angeröstet, sodann die Schäfenerbfen, Zucker, Salz und Wasser dazu und langsam weich gedämpft.

71.

Bohnen, grüne.

1 Kgr. grüne Bohnen, 80 Gr. Pflanzenbutter, 50 Gr. Zwiebeln, Salz, 30 Gr. Reismehl, 2 Behen Knoblauch, 50 Gr. Tomaten, $\frac{1}{2}$ Str. Wasser.

Die Bohnen werden von den Fasern befreit. Zwiebeln und Knoblauch werden gehackt, in Butter gebraten, das Mehl mit anschwitzen lassen, sodann Salz, Tomaten, die Bohnen und das Wasser dazu und ungefähr $1\frac{1}{4}$ Stunden dämpfen lassen. Wenn die Bohnen weich sind und die Sauce ist noch zu dünn, so nehme man die Bohnen heraus, koche die Sauce ein und bringe die Bohnen wieder darunter. Die Bohnen sollen schön von der Sauce umschlungen sein.

72.

Puff-Bohnen (Erfurter Puffer, Kastor-Bohnen).

400 Gr. gereinigte Puffbohnen, 20 Gr. Mehl, 400 Gr. Kartoffeln, 50 Gr. Zwiebeln, 2 Behen Knoblauch, 50 Gr. Pflanzenbutter, 50 Gr. Tomaten, $\frac{1}{10}$ Str. Süßrahm, $\frac{3}{10}$ Str. Wasser.

2*

Die enthülften (will man sie feiner machen, auch von der zweiten Haut befreien) Buffbohnen werden mit den in kleine Würfeln geschnittenen Kartoffeln in folgender Sauce weich gedämpft: Gehackte Zwiebeln und Knoblauch werden in Butter geröstet, das Mehl darin anziehen lassen und mit dem heißen Wasser glattgerührt. Nun kommt Salz, gehackte Tomaten, Bohnen und Kartoffeln dazu und werden darin weich gedämpft. Zum Schluß gebe man den Süßrahm daran.

73.

Wachsbohnen (gelbe Bohnen).

1 Kgr. Wachsbohnen, 80 Gr. Butter, Salz, 50 Gr. Mehl oder Reismehl. $\frac{1}{2}$ Ltr. Wasser. Zubereitung wie Nr. 71.

74.

Steinpilze.

900 Gr. Steinpilze, 50 Gr. Zwiebeln, Salz, 30 Gr. Reismehl, 60 Gr. Pflanzenbutter, 1 Zitronensaft, $\frac{1}{10}$ Ltr. alkoholfreien Wein.

Die Butter wird zergehen lassen, dazu gebe man die gepuhten, zerhackten, gewaschenen Pilze, streue die feingehackten Zwiebeln darüber und brate sie auf starkem Feuer ungefähr fünf Minuten an, sodann gebe man das Mehl darüber, rühre gut durch, bringe Salz, Wein und Zitronensaft dazu, schließe die Kasserolle und dämpfe alles langsam 5 Minuten. Man richte die Pilze an, sollte die Sauce zu dünn sein, so koche man dieselbe ein und schütte sie darüber. Wird Wein und Zitronensaft nicht verwendet, so ist dementsprechend Wasser nötig.

75.

Morcheln.

1 Kgr. Morcheln, 30 Gr. Mehl oder Reismehl, 80 Gr. Pflanzenbutter, 50 Gr. Zwiebeln, Salz. Die Zubereitung erfolgt wie in Nr. 74.

76.

Champignons.

Reizker, Ritterlinge, Pfifferlinge, Grünlinge und andere Pilze können auf dieselbe Weise zubereitet werden.

77.

Süße Kartoffeln (Erdbirnen, Tobinambur oder Patate).

900 Gr. süße Kartoffeln, 80 Gr. Pflanzenbutter, Salz, $\frac{2}{10}$ Liter Süßrahm, $\frac{2}{10}$ Ltr. Wasser.

Die geschälten süßen Kartoffeln werden gewaschen, in Scheiben geschnitten, in Butter angebraten, Salz und Wasser dazu

gegeben, zugedeckt und langsam dämpfen lassen, nach etwa einer Viertelstunde gieße man den Süßrahm dazu und lasse sie voll gar werden. Kochzeit $\frac{1}{2}$ bis $\frac{3}{4}$ Stunden.

78.

Tobinambur im Schlafrock.

a) Man bringe in ein altes Blech 10 Zentimeter hoch Holz- asche, mache dieselbe auf der Herdplatte sehr heiß und stecke die rohen Erdbirnen hinein, daß sie ganz mit Asche zugedeckt sind und lasse sie im Backofen in 1 bis $1\frac{1}{2}$ Stunden gar werden. Wenn sie fertig sind, wird die Asche mittelst einer trockenen Bürste entfernt, sie werden gegessen, wie man weichgekochte Eier ißt mit Zusatz von Mandel-, Haselnuß- oder gewöhnlicher Butter.

b) Die Erdbirnen können auch an einem Ende geöffnet, der Inhalt herausgenommen, mit Mandel- oder Haselnußbutter, etwas Staubzucker und Orangen- und Zitronensaft vermenget, wieder in die Kruste gebracht und so serviert werden.

79.

Bohnen, weiße.

300 Gr. weiße Bohnenkerne, 60 Gr. Butter, 60 Gr. Zwiebeln, 2 Behen Knoblauch, 20 Gr. Suppengrün, $\frac{9}{10}$ Ltr. Wasser, 10 Gr. reine Holzäsche.

Die Bohnen werden 10 Stunden vor dem Kochen in das Wasser eingeweicht, die Holzäsche wird in ein Stückchen saubere Leinen gebunden und dazu gelegt. Nun bringe man die Bohnen mit dem gleichen Wasser zum Kochen. Das Säckchen mit der Asche wasche man aus und binde die Suppenkräuter hinein und lege es dazu. Die Zwiebeln und Knoblauch werden in Butter gebraten, mit dem Grünen in die Bohnen getan und weich gekocht. Wenn die Bohnen weich sind und das Wasser ist noch nicht eingekocht, so schütte man das Wasser ab, koche es ein und bringe es wieder dazu.

80.

Linsen und Hirse.

Können auf dieselbe Weise gekocht werden.

81.

Bohnen, grüne ohne Hülsen (Flageolettes).

Es werden zu diesem Gericht die Bohnen aus frischen, jedoch schon weit entwickelten grünen Bohnenschäfen genommen. 800 Gr. grüne ausgehülste Bohnen, 80 Gr. Butter, 30 Gr. Reismehl, 50 Gr. Zwiebeln, Salz, 2 Behen Knoblauch, $\frac{9}{10}$ Ltr. Wasser, 30 Gr. Suppengrün.

Feingehackte Zwiebeln und Knoblauch werden in Butter gelb gebraten, das Mehl dazu, Bohnen und Salz darunter gemengt

und mit dem Wasser weich gedämpft. Zum Schluß streue man das feingehackte Suppengrüne darüber.

82.

Verschiedene kleine Gemüse (Mazédoine).

100 Gr. grüne Erbsen, 100 Gr. Karotten, 100 Gr. Weißrüben, 100 Gr. grüne Bohnen, 200 Gr. Kartoffeln, 100 Gr. Blumenkohl, 100 Gr. Sellerie, 2 Zehen Knoblauch, $\frac{4}{10}$ Ltr. Wasser, Salz, 80 Gr. Butter, 50 Gr. Zwiebeln, 30 Gr. Mehl.

Die Gemüse werden gepuzt, gewaschen und in möglichst gleich große Stücke geschnitten. Wenn alles in Wasser weich gedünstet ist, werden Zwiebeln und Knoblauch fein geschnitten, in Butter gelb gebraten, das Mehl darin anziehen lassen, mit dem Wasser verrührt, das Gemüse darin durchgeschwenkt und noch einige Minuten damit kochen lassen.

Kartoffeln für 4 Personen.

Sollten die Zutaten zu teuer sein, so dürfen nur mehr Kartoffeln verwendet werden.

83.

Kartoffeln mit Rahm.

900 Gr. geschälte Kartoffeln, 50 Gr. Pflanzenbutter, Salz, $\frac{2}{10}$ Ltr. Süßrahm, $\frac{3}{10}$ Ltr. Wasser.

Die reinen, in Scheiben geschnittenen Kartoffeln werden mit Wasser und Salz, in einer geschlossenen Kasserolle 20 Minuten gekocht. Wenn dieselben weich sind, gebe man den süßen Rahm dazu und schwenke alles gut durch.

84.

Kartoffeln mit Kräutern.

850 Gr. geschälte Kartoffeln, 60 Gr. Küchenkräuter, darunter 1 Stückchen Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, Petersilie, Sellerie, Majoran, Thymian, Körbelkraut usw., 60 Gr. Pflanzenbutter, $\frac{4}{10}$ Ltr. Milch, Salz, 10 Gr. Kartoffelmehl.

10 Gr. Butter, Zwiebeln und Knoblauch werden gelb angebraten, dazu kommen die reinen, in dicke Scheiben geschnittenen Kartoffeln, Salz und Milch. Man wähle den Topf nicht zu klein, weil die Flüssigkeit gerne überkocht. Nach 20 Minuten sind die Kartoffeln weich, nun mische man die feingehackten Kräuter, welche mit Butter und Kartoffelmehl vermengt sind, dazu und schwenke alles gut durch.