

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Diätetisches Kochbuch**

**Binswanger, Maria**

**Baden-Baden, 1907**

V. Salate.

**urn:nbn:de:bsz:31-57720**

## V. Salate.

### 1. Kopfsalat.

Man putzt den Salat, wobei man die jungen Blattrippen spaltet, wäscht ihn drei- bis viermal durch und läßt ihn abtropfen. Dann fügt man Oel, Zitronensaft und zuletzt eine Prise Salz bei, mischt den Salat genügend, bringt ihn auf die Servierschüssel und garniert ihn nach Belieben mit feingeschnittenen Tomatenscheibchen, Radieschen, hartgesottenen, in Viertel geschnittenen Eiern etc.

### 2. Endiviensalat.

Die ganzen Endivienblätter werden fein und nudelförmig geschnitten, wobei man die schlechten Blattrippen entfernt. Im weiteren wird er wie Kopfsalat zubereitet.

### 3. Schnittsalat.

Wird zubereitet wie Kopfsalat.

### 4. Acker- oder Feldsalat.

Dieser wird verlesen, die rauhen Blätter entfernt, mehrere Male gut gewaschen und zubereitet wie Kopfsalat.

### 5. Garten- und Brunnkresse.

Diese wird verlesen, einige Male gut durchgewaschen und zubereitet wie Kopfsalat. Sehr schmackhaft ist sie mit Eierbeiguß allein. Die Kresse kann auch mit anderen Salaten gemischt werden.

### 6. Gurkensalat.

Man schält und hobelt die Gurken unmittelbar vor dem Anrichten, gießt Oel darüber, vermennt die Gurken damit, fügt dann Zitronensaft und ein klein wenig Salz bei und mischt alles. Der Gurkensalat muß sofort gegessen werden; je länger er stehen bleibt, um so schwerer verdaulich ist derselbe.

Gurken und Kopfsalat mit saurem Rahm, statt mit Olivenöl angemacht, schmecken sehr gut.

### 7. Tomatensalat.

Schöne reife Tomaten werden in feine Scheiben geschnitten und behutsam in eine Schüssel gelegt, etwas Wasser, Salz, Oel und Zitronensaft vermennt, und damit gleichmäßig die Tomaten begossen; gerührt darf der Salat nicht werden.

#### 8. Grüner Bohnensalat.

Die Bohnen werden geputzt, ein- bis zweimal durchbrochen, in wenig Salzwasser weichgekocht, hernach zum Abtropfen auf ein Sieb gelegt. Nach dem Erkalten gibt man Oel, feingeschnittene Zwiebel, Salz und Zitronensaft daran, mengt alles gut durcheinander und läßt ihn einige Stunden stehen.

#### 9. Schwarzwurzelsalat.

Man schabt und schneidet die Schwarzwurzeln wie zum Gemüse, wäscht sie, kocht sie in wenig Salzwasser weich und gießt sie zum Abtropfen auf einen Durchschlag. Dann bereitet man einen Eierbeiß und gibt ihn an die Schwarzwurzeln.

#### 10. Roterübensalat.

Die roten Rüben werden gewaschen, in kochendes Wasser gegeben und weichgekocht, abgegossen, geschält und in feine Scheiben geschnitten. Dann vermennt man etwas Wasser, Salz, Zucker und Zitronensaft und gießt dies über die roten Rüben, nebst etwas Kümmel, so daß der Saft den Salat ein wenig bedeckt. Dieser darf aber nicht gerührt werden; er schmeckt besser, wenn er tags zuvor angemacht wird.

#### 11. Selleriesalat.

Die Sellerieknollen werden gewaschen und in kochendem Wasser weichgekocht, geschält und in Scheiben geschnitten. Im übrigen wird er zubereitet wie der Roterübensalat.

#### 12. Blumenkohlsalat.

Der Blumenkohl wird geputzt, gewaschen, in kochendes Salzwasser gegeben und weichgekocht, doch so, daß er noch kernig bleibt. Dann wird er zubereitet wie Selleriesalat, nur ohne Zucker. Der Saft wird wiederholt über den Blumenkohl gegossen. Mit grünem Salat garniert wird er serviert.

#### 13. Spargelsalat.

Die Zubereitung ist dieselbe wie beim Blumenkohlsalat.

#### 14. Rotkrautsalat.

Die äußeren Blätter werden entfernt, das Kraut fein gehobelt, in wenig Salzwasser nur halbweich gekocht, zum Abtropfen auf einen Durchschlag geschüttet und warmgestellt. Dazu gibt man feingeschnittene Zwiebeln, wenn nötig, noch etwas Salz und Zitronensaft. Ist der Salat kalt, so gibt man noch das Olivenöl daran und mischt das Ganze.

#### 15. Weisskrautsalat.

Die Zubereitung dieses Salates ist dieselbe wie bei Rotkrautsalat.

#### 16. Linsensalat.

Zwei Pfund Linsen werden ausgelesen, gewaschen, in Salzwasser weichgekocht, doch so, daß sie ganz bleiben. Gieße sie auf einen Durchschlag zum Abtropfen, gib gleich feingeschnittene Zwiebeln und noch etwas Salz, wenn nötig, nebst Zitronensaft dazu und vermenge alles. Das Olivenöl wird erst nach dem Erkalten dem Linsensalat beigefügt.

#### 17. Weisser Bohnensalat.

Die Zubereitung ist die gleiche wie bei Linsensalat.

#### 18. Kartoffelsalat.

Die Kartoffeln werden gekocht, geschält, in Scheiben geschnitten und etwas heißes Wasser, feingeschnittene Zwiebeln, Salz, Zitronensaft und Olivenöl damit vermengt. Mit Endiviensalat gemischt, schmeckt dieser Salat sehr gut.

#### 19. Gemischter Salat.

Hierzu verwendet man allerlei Gemüse: Grüne Bohnen, Erbsen, rote Rüben, Spargel, Blumenkohl, Sellerie etc. Man kocht dieselben weich, doch so, daß sie ganz bleiben, schneidet sie in kleine Stückchen, vermengt sie und gibt einen Eierbeiguß darüber. Er kann nach Belieben mit grünen Salaten, Tomaten etc. garniert werden.

## VI. Beigüsse.

### 1. Tomatenbeiguss.

Zwei Pfund Tomaten, 100 Gramm Butter, Salz, Lorbeerblatt, Zwiebel, Mehl und Zitronensaft.

Die Tomaten werden in etwas Salzwasser, Zwiebel und Lorbeerblatt gekocht und durch ein Sieb geschlagen. Man macht von Mehl und Butter eine helle Einbrenne, gießt mit Tomatenbrühe auf, gibt die durchgeschlagenen Tomaten und Zitronensaft dazu, verrührt alles, und läßt den Beiguß noch eine halbe Stunde aufkochen.

### 2. Zwiebelbeiguss.

Petersilie, Porree, 1—2 gelbe Rüben, ein Lorbeerblatt, eine Zwiebel, einige Nelken, einige Wachholderbeeren, eine Zitronen-