

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätetisches Kochbuch

Binswanger, Maria

Baden-Baden, 1907

VI. Beigüsse.

urn:nbn:de:bsz:31-57720

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-

scheibe, 150 Gramm Butter, zwei Kochlöffel voll Mehl, etwas Zucker.

Man kocht in etwas Salzwasser: Petersilie, Porree, die gelben Rüben, Lorbeerblatt, Zwiebel, mit einigen Nelken gespickt, ein paar Wacholderbeeren, eine Zitronenscheibe. Dann bereitet man aus Mehl und Butter eine dunkle Einbrenne unter beständigem Rühren, und gibt, kurz bevor sie fertig ist, etwas Zucker dazu, den man mit einbrennt. Lösche mit kaltem Wasser ab, gieße mit der gekochten Brühe auf und verrühre alles fein. Dieser Beiguß bedarf gut 2—3 Stunden Kochzeit; je länger er kocht, desto besser schmeckt derselbe. Vor dem Servieren schlägt man ihn durch ein Haarsieb.

3. Saurer Rahmbeiguss.

150 Gramm Butter, etwa drei Kochlöffel voll Mehl, eine Zwiebel, Petersilie, einige Pilze, etwas Zitronensaft, Salz, einige Eßlöffel voll sauren Rahm, ein Eigelb.

Mit der Butter läßt man soviel Mehl hell schwitzen, als erstere annimmt, löscht mit Wasser ab, gibt Zwiebel, Petersilie, auch einige Pilze, wenn solche bei der Hand sind, dazu, läßt das Ganze eine halbe Stunde gut kochen, fügt dann etwas Zitronensaft, Salz und sauren Rahm bei, schlägt alles durch ein Haarsieb und rührt vor dem Anrichten Eigelb an den Beiguß.

4. Eierbeiguss zu Salat.

Drei Eier, drei Eßlöffel voll Zitronensaft, 5—6 Eßlöffel voll Olivenöl, Salz.

Die Eier werden hart gekocht, das Gelbe fein zerrieben, mit Zitronensaft verrührt und das Olivenöl tropfenweise darunter vermengt. Zuletzt füge man eine Prise Salz bei.

Süße Beigüsse.

5. Milchbeiguss.

Ein Liter Milch, etwas Zucker, etwas Salz, drei Eier, Zitronenschale, nach Belieben auch etwas Vanillin.

Alles wird zusammen auf dem Feuer unter fortwährendem Rühren mit dem Schneebesen geschlagen. Sobald der Beiguß zu kochen anfängt, schiebt man ihn beiseite und serviert ihn warm oder kalt.

6. Himbeerbeiguss.

Drei Pfund Himbeeren, wenig Wasser, Zucker nach Geschmack.

Die Himbeeren werden verlesen und mit ganz wenig Wasser und Zucker aufs Feuer gesetzt. Man kocht sie eine Viertelstunde,

schlägt sie durch ein feines Sieb. Zum Erkalten stellt man den Beiguß am besten auf Eis.

7. Erdbeerbeiguss.

Drei Pfund zerdrückte Erdbeeren, drei kleine Hand voll feingemahlene Mandeln oder Haselnüsse, Zucker nach Bedarf, drei zu Schnee geschlagene Eiweiß.

Man vermengt eine Tasse Erdbeersaft mit dem Mandelmehl zu einem Brei, gibt den Zucker darunter sowie die Erdbeeren, wenn nötig noch etwas Wasser, und zuletzt den Eierschnee. Das Ganze muß als Beiguß ziemlich dünnflüssig sein.

Ebenso können statt Erdbeeren Himbeeren oder Heidelbeeren genommen werden.

8. Johannisbeerbeiguss.

Derselbe wird ebenso zubereitet wie Nr. 7.

9. Wein-Chaudeau.

Ein Liter Milch, etwas Zucker, eine Prise Salz, Zitronenschale, ein Eßlöffel voll Mondamin oder Weizenmehl, drei Eier.

Ein halber Liter alkoholfreier Wein oder Fruchtsaft, 200 Gramm Zucker, woran man eine Zitrone abgerieben hat, drei ganze Eier, vier Eigelb, den Saft einer Zitrone.

Alles wird zusammen mit dem Schneebesen abgesprudelt, aufs Feuer gesetzt und unter beständigem Schlagen zu dickem Schaum gekocht.

10. Milch-Chaudeau.

Die Milch wird mit Zucker, Salz, Zitronenschale und Vanillin gekocht. Ein Eßlöffel voll Weizenmehl oder Mondamin und drei Eigelb werden mit kalter Milch verrührt, unter beständigem Schlagen mit dem Schneebesen der kochenden Milch beigegeben, und 10 Minuten langsam gekocht. Dann läßt man den Beiguß erkalten. Kurz vor dem Servieren zieht man den Schnee von drei Eiweiß leicht unter die Masse.

11. Dattel- oder Feigenbeiguss.

Ein Pfund Datteln oder Feigen, ein Liter Wasser, 100 Gramm gemahlene Nüsse (Haselnüsse oder Mandeln).

Man zerquetsche die gut gewaschenen Früchte zu Brei, verdünne sie mit dem Wasser, und füge die gemahlene Nüsse bei, koche alles einmal auf, schlage das Ganze durch ein Haarsieb und lasse erkalten.

12. Orangenbeiguss.

Sechs Orangen, etwas Zitronenschale, sechs kleine Löffel voll Zucker, fünf Eier.

Sechs saftige Orangen werden ausgepreßt, Zitronenschale und der Zucker beigefügt. Man lasse den Saft aufkochen und gebe die gut gequirzten Eier unter beständigem Rühren daran. Lasse den Beiguß erkalten.

13. Zitronenbeiguss.

Dreiviertel Tassen Zucker, zwei Eßlöffel voll feingemahlene Mandeln (am besten zu Brei zerquetscht), zwei Löffel voll Weißmehl, Saft von 2–3 Zitronen, ein Liter Wasser.

Rühre alles zusammen auf dem Feuer mit dem Schneebeesen solange, bis es rahmdick ist, gib den Zitronensaft daran, und schlage das Ganze noch einige Minuten. Kochzeit 20–25 Minuten.

VII. Beilagen zu Gemüsen und Salaten.

1. Gedünsteter Reis.

$\frac{1}{2}$ Pfund Karolinenreis, 50 Gramm Butter, Salz.

Der Reis wird gewaschen, mit kaltem Wasser aufgesetzt, daß derselbe bedeckt ist, Salz und Butter beigefügt und rasch aufgekocht, bis das Wasser verdunstet ist. Dann läßt man den Reis noch zugedeckt, ohne umzurühren, eine Stunde langsam dünsten. Die Körner müssen weich sein, doch ganz bleiben.

2. Risi-Bisi.

$\frac{1}{2}$ Pfund Karolinenreis, $\frac{1}{2}$ Liter frische, grüne Erbsen, 50 Gramm Butter, Salz.

Der Reis wird mit der Butter, etwas Salz und dem nötigen Wasser, wie oben gedünstet. Vor dem Anrichten gibt man die zuvor weichgekochten, doch ganz gebliebenen Erbsen unter den Reis.

3. Risotto.

Ein bis zwei feingewiegte Zwiebeln, $\frac{1}{2}$ Pfund Reis, werden in Butter gelblich gedünstet, dann unter dem nötigen Wasserzusatz weichgekocht und Quark oder milder Käse nach Geschmack beigemischt.

Frische, für sich gedünstete Steinpilze oder Champignons darunter gegeben, schmeckt sehr fein.