

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätetisches Kochbuch

Binswanger, Maria

Baden-Baden, 1907

1. Breie.

urn:nbn:de:bsz:31-57720

VIII. Mehlspeisen.

1. Breie.

- a. Wasserbreie als Beilage zu Gemüsen und Salaten
(für fettarme Diät).

Diese werden in Wasser nebst etwas Salz und verschiedenem feingeschnittenen Grünzeug und Wurzelwerk zu dickem Brei weichgedünstet.

1. Reisbrei.

150 Gramm Veroneserreis, ein Liter kaltes Wasser, $1\frac{1}{2}$ Stunden Kochzeit.

2. Griesbrei.

100 Gramm groben Gries, ein Liter kochendes Wasser, eine Stunde Kochzeit.

3. Buchweizenbrei.

100 Gramm Buchweizengrütze, ein Liter kochendes Wasser, $1\frac{1}{2}$ Stunden Kochzeit.

4. a) Haferflockenbrei.

100 Gramm Haferflocken, $\frac{1}{2}$ Liter kochendes Wasser, $\frac{1}{2}$ bis $\frac{3}{4}$ Stunden Kochzeit.

4. b) Haferbrei

ebenso zubereitet, doch ohne Salz und sonstige Zutaten, gibt, mit Kompott oder nachtsüber eingeweichten Feigen gegessen, ein gesundes und nahrhaftes Frühstück.

5. Hafergrützbrei.

100 Gramm Hafergrütze, $\frac{3}{4}$ Liter kaltes Wasser, $1\frac{1}{2}$ —2 Stunden Kochzeit.

6. Hirsebrei.

100 Gramm Hirse, $\frac{3}{4}$ Liter kaltes Wasser, $1\frac{1}{2}$ Stunden Kochzeit.

7. Weizenbrei.

100 Gramm ganzer Weizen, $1\frac{1}{2}$ Liter kaltes Wasser, 3—4 Stunden Kochzeit.

8. Gräupchenbrei.

100 Gramm Gräupchen, ein Liter kaltes Wasser, 3—4 Stunden Kochzeit.

Weizen und Gräupchen legt man abends vorher in kaltes Wasser ein.

b) Milchbreie als Abendspeisen.

9. Reisbrei.

1¹/₂ Liter Milch, 150 Gramm Veroneserreis, ein Stückchen Butter, etwas Salz, Zucker oder ein Eßlöffel voll guten Bienenhonig.

Der Reis wird gewaschen, mit kalter Milch und den andern Zutaten sehr langsam, zugedeckt, ohne viel umzurühren, weich gekocht.

10. Griesbrei.

1¹/₂ Liter Milch, 150 Gramm groben Gries, etwas Zucker, Butter, Salz; statt Zucker auch ein Eßlöffel voll guten Bienenhonig.

Man rührt den Gries samt Zutaten in die kochende Milch, läßt ihn unter fortwährendem Rühren dick werden, deckt zu und läßt ihn langsam eine Stunde kochen; ist er zu dick, so wird etwas heiße Milch nachgegossen.

11. Haferflockenbrei.

150 Gramm Haferflocken in 1¹/₂ Liter kochender Milch nebst Salz, Zucker oder Honig, Butter, wie die andern Breie 1—1¹/₂ Stunden kochen lassen.

12. Gofiofrei.

100 Gramm Gofio nebst obigen Zutaten werden in einem Liter siedender Milch unter beständigem Rühren bis zum Dickwerden eingekocht. Man decke den Brei dann zu und lasse ihn eine Stunde gut durchziehen.

13. a) Hirsebrei.

100 Gramm gelbe, geschälte Hirse, gewaschen und mit einem Liter kalter Milch aufgesetzt, nebst obigen Zutaten. Kochzeit 1¹/₂ Stunden.

13. b) Andere Art.

Man buttert einen flachen Tiegel gut aus, gibt mit obigen Zutaten die gewaschene Hirse hinein, gießt einen Liter kalte Milch daran und bäckt dies im Ofen, bis die Milch eingekocht und die Körnchen weich aber noch ganz sind und eine schöne gelbe Kruste sich gebildet hat; zwei Stunden vor dem Anrichten gießt man zwei gequirte Eier über die Hirse und läßt das Ganze noch anziehen.

14. Milchnudeln.

150 Gramm breite Nudeln, 1 $\frac{1}{2}$ Liter kochende Milch, Salz, Zucker, Butter, wie auf Seite 73 beigelegt, und langsam 1 Stunde zu einem Brei kochen lassen.

15. Getrocknete Milchnudeln.

150 Gramm breite Nudeln in einen Liter kochender Milch mit Butter, Zucker, Salz einrühren und ganz trocken einkochen lassen; ein kleines Stückchen Butter dazu geben und anbraten lassen, bis eine schöne gelbe Kruste sich gebildet hat.

16. Schrotmehlbrei mit Früchten.

250 Gramm Schrotmehl, zwei Liter Wasser oder Milch, Salz. Ganz gutes Schrotmehl ist erforderlich. Man achte darauf, daß man nicht zu viel Mehl nimmt, da sonst der Brei ungekocht schmeckt. Man rührt dasselbe in kochendes Wasser oder Milch ein, während welcher Zeit das Wasser nicht zu kochen aufhören darf. Kochzeit eine Stunde. Je länger der Brei kocht, um so leichter verdaulich ist derselbe. Feingehackte Datteln oder süßes Apfel- oder Birnenmus etc. können etwa 10—15 Minuten vor dem Anrichten dem Brei zugefügt werden.

17. Weizenbrei.

Dieser kann mit Milch zubereitet werden oder mit Wasser, wie andere Breie und irgend eine Marmelade, gehackte Datteln oder Feigen beigemischt werden, wie bei Schrotmehlbrei.

18. Glutenmehl.

Man macht einen festen Teig von Graham- oder Weizenvollmehl, knetet ihn tüchtig und läßt ihn drei Stunden ruhen; dann breitet man ihn auf ein Sieb aus und bringt dieses unter einen Wasserhahn. Unter fortwährend tüchtigem Durcharbeiten des Teiges läßt man das Wasser darüber laufen, sodaß alle Teile des Teiges dem Wasserstrahl ausgesetzt werden. Fließt das Wasser klar ab, so ist alle Stärke daraus entfernt, und die zurückbleibende Masse ist zäh wie Kautschuk. Man kann sie dann in Streifen, und diese wieder in viereckige Würfel schneiden. Sodann lege man diese auf ein Backblech (aus Eisenblech), bringe sie in einen ziemlich heißen Backofen, den man nach kurzer Zeit zu mäßiger Hitze herabstimmen läßt, und backe sie so zwei Stunden. Diese Biskuits sollen dann schön braun, leicht und knusperig sein. Sind sie zu hart, so backe man sie nochmals. Ist der Ofen zu heiß, so gehen die Biskuits so auf, daß nur eine hohle Kruste bleibt; ist er nicht heiß genug, so gehen sie nicht genügend auf.

Um reines Glutenmehl zu erhalten, leicht gebräunt, (dextriniert), so hat man bloß die Biskuits zu feinem Mehl zu mahlen.

19. Glutenbrei.

Man löse 2 $\frac{1}{2}$ Eßlöffel voll Gluten in $\frac{1}{2}$ Liter kochender Milch auf, salze ein wenig und koche es zu einem Brei, was ungefähr 10 Minuten dauert.

20. Glutenbrei mit Datteln.

Man koche einen Liter Milch oder halb Milch, halb Wasser, rühre dann sechs Eßlöffel voll Gluten langsam in die kochende Milch und lasse es kochen wie oben angegeben. Vor dem Anrichten gibt man einige gutgewaschene, ausgesteinte und etwas zerschnittene Datteln dazu und läßt noch fünf Minuten anziehen.

2. Verschiedene Mehlspeisen.

21. Apfelklösse.

Sechs Semmeln, sechs Eßlöffel voll Milch, 80 Gramm Butter, drei Eßlöffel voll Zucker, fünf Eier, zwei Pfund Aepfel, etwas feingewiegte Zitronenschale und geriebene Semmeln.

Die Semmeln werden abgerieben, in kleine Würfel geschnitten und mit der Milch angefeuchtet. Die Aepfel schält man und schneidet sie ebenfalls in Würfel. Dann rührt man die Butter mit dem Zucker, den Eiern und der Zitronenschale recht schaumig, gibt die Semmeln und Aepfel dazu, vermengt alles gut und formt flache runde Klöße, die man in Semmelbröseln umwendet, und in Butter auf beiden Seiten schön gelb bäckt.

22. Birnenklösse

werden auf dieselbe Weise bereitet.

23. Quarkklösse.

300 Gramm gekochte Kartoffeln, 400 Gramm Quark, 2 Eier, 100 Gramm Mehl, 80 Gramm Zucker, eine Hand voll kleine Weinbeeren.

Den Quark drückt man durch ein Haarsieb, mengt die erkalteten, ebenfalls geriebenen Kartoffeln samt den andern Zutaten darunter und verarbeitet den Teig gut. Dann formt man runde, flache Klöße, die man in Butter auf beiden Seiten schön braun bäckt.

24. Apfelreis.

Ein halb Pfund Veroneserreis, 1 $\frac{1}{2}$ Liter Milch, sechs Eier, zwei Pfund Aepfel, 50 Gramm Zucker, eine kleine Messerspitze Zimt, 50 Gramm Butter und etwas Zitronenschale.