

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Diätetisches Kochbuch**

**Binswanger, Maria**

**Baden-Baden, 1907**

3. Aufläufe.

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

#### 45. Glutenbrötchen.

Eine Tasse eiskaltes Wasser,  $\frac{1}{2}$  Tasse Rahm, ein Ei, eine Tasse und ein Eßlöffel voll Gluten, Salz.

Man schlägt das eiskalte Wasser, den frischen, dicken Rahm, ein Ei und Salz kräftig zusammen, fügt das Gluten bei, gießt die Masse in kleine, leicht erwärmte Förmchen (am besten Gußeisen oder auch Eisenblech), und bäckt die Brötchen im Ofen bei mäßiger Hitze  $\frac{1}{2}$  bis  $\frac{3}{4}$  Stunden. Man kann auch gute Milch statt Rahm verwenden, muß aber dann mehr Gluten nehmen.

### 3. Aufläufe.

#### 46. Reisauflauf.

150 Gramm Veroneserreis, 50 Gramm Butter, 80 Gramm Zucker, sechs Eier,  $1\frac{1}{2}$  Liter Milch und etwas Zitronenschale.

Der Reis wird mit etwas Butter, Zucker und ein wenig Salz in kalter Milch zugesetzt, zu einem dicken Brei weichgekocht und dann beiseite gestellt. Die übrige Butter, samt Zucker, Eigelb und Zitronenschale wird eine halbe Stunde lang schaumig gerührt, und mit dem Reisbrei gut vermengt. Zuletzt zieht man den Eierschnee darunter, füllt die Masse in eine gut bebutterte Form, und bäckt sie bei guter Hitze eine Stunde lang im Ofen.

#### 47. Griesauflauf.

120 Gramm groben Gries, 50 Gramm Butter, 80 Gramm Zucker, sechs Eier, Zitronenschale, ein Liter Milch, ein wenig Salz.

In einen Liter Milch gibt man etwas Butter, Zucker und eine kleine Prise Salz, läßt die Milch siedend werden, rührt den Gries hinein, kocht ihn zu einem dicken Brei, und stellt ihn dann zugedeckt beiseite. Die Butter wird mit Zucker, Eigelb und etwas Zitronenschale eine halbe Stunde schaumig gerührt, dann der Gries, und zuletzt der Schnee der sechs Eier leicht darunter gemengt. Die ganze Masse gibt man in eine gut bebutterte Auflaufform, und bäckt sie  $\frac{3}{4}$  Stunden bei guter Hitze.

#### 48. Hirseauflauf.

150 Gramm Hirse, 50 Gramm Butter, sechs Eier, ein wenig Salz, ein Liter Milch, 80 Gramm Zucker, etwas Zitronenschale.

Schöne, gelbe, geschälte Hirse wird gut gewaschen, mit kalter Milch, etwas Butter, Salz und Zucker aufgesetzt, dick eingekocht. Die Butter wird mit Eigelb, Zucker und Zitronenschale schaumig

gerührt, der erkaltete Hirsebrei dazu gegeben und tüchtig vermengt, zuletzt der Schnee der sechs Eier leicht darunter gezogen, die Masse in eine bebutterte Form gegeben, und eine Stunde bei guter Hitze im Ofen gebacken.

#### 49. Polentaauflauf.

150 Gramm Polentagries, 80 Gramm Butter, 80 Gramm Zucker, sechs Eier, 1½ Liter Milch, Salz und etwas Zitronenschale.

Die Polenta wird in kochende Milch nebst Butter, Zucker und Salz eingerührt und zu einem festen Brei langsam gekocht. Butter, Zucker, Eigelb und Zitronenschale werden zusammen recht schaumig gerührt, die erkaltete Polenta damit vermengt, zuletzt der Schnee der sechs Eier leicht darunter gezogen: Man füllt damit eine bebutterte Auflaufform, und bäckt die Masse eine Stunde bei guter Hitze.

#### 50. Haferflockenauflauf.

250 Gramm Haferflocken, 50 Gramm Butter, 80 Gramm Zucker, sechs Eier, ein Liter Milch, etwas Salz, Zitronenschale.

Die Haferflocken werden in kochende Milch mit etwas Butter, Zucker und ein wenig Salz eingerührt, aufgekocht, und wenn der Brei dick wird, zugedeckt und langsam eine Stunde weitergedünstet. Dann rührt man Butter, Zucker, Eigelb, Zitronenschale recht schaumig, gibt die Haferflocken darunter und fügt zuletzt den Schnee der sechs Eier leicht bei. In einer bebutterten Form wird die Masse  $\frac{3}{4}$  Stunden bei guter Hitze gebacken.

#### 51. Sagoauflauf.

150 Gramm Perlsago, 50 Gramm Butter, 80 Gramm Zucker, sechs Eier, ein Liter Milch, Salz, Zitronenschale.

Der Perlsago wird erst sauber gewaschen, und dann mit kalter Milch, ein klein wenig Salz, Butter und Zucker zugesetzt und weichgekocht. Ist der Brei dick, so setzt man ihn beiseite. Zucker, Butter, Eigelb und Zitronenschale werden zusammen recht schaumig gerührt, der Sago beigemengt, und zuletzt der Schnee der sechs Eier leicht darunter gezogen. Die ganze Masse wird in einer bebutterten Form  $\frac{3}{4}$  Stunden gebacken bei guter Hitze.

#### 52. Semmelauf.

Sechs alte Semmeln, 100 Gramm Butter, 80 Gramm Zucker, acht Eier, etwas Milch, kleine Weinbeeren, eine Hand voll geriebene Mandeln, Zitronenschale.

Die Semmeln werden abgerieben, fein geschnitten, und mit etwas Milch befeuchtet. Man rührt Butter, Zucker und Eigelb recht schaumig, gibt Semmeln, Weinbeeren und die Mandeln dazu, mengt alles gut und zieht noch den Schnee der Eier darunter, füllt eine bebutterte Form damit, und bäckt den Auflauf bei guter Hitze während einer Stunde.

#### 53. Nudelaufwurf.

200 Gramm trockene breite Nudeln, 50 Gramm Butter, 80 Gramm Zucker, sechs Eier, etwas Zitronenschale, zwei Liter Milch.

Die Nudeln werden fein zerstoßen, in der kochenden Milch nebst etwas Butter, Salz und Zucker zu festem Brei gekocht. Butter, Zucker, Zitronenschale und Eigelb werden  $\frac{1}{2}$  Stunde lang schaumig gerührt, die erkalteten Nudeln dazugegeben, der Schnee der Eier darunter gezogen, und in einer bebutterten Auflaufform bei mäßiger Hitze  $\frac{3}{4}$  Stunden gebacken.

#### 54. Makkaroniaufwurf.

200 Gramm italienische Makkaroni, 80 Gramm Zucker, 50 Gramm Butter, sechs Eier, wenig Salz,  $1\frac{1}{2}$  Liter Milch, Zitronenschale.

Die Zubereitung ist dieselbe wie beim Nudelaufwurf.

#### 55. Aepfelaufwurf.

Zwei Suppenteller voll steifes Apfelmus, 100 Gramm geriebene Semmeln, 125 Gramm Butter, 80 Gramm Zucker, acht Eier, nach Belieben etwas Zimt, etwas Zitronenschale.

Acht Eigelb werden mit Zucker, Butter und Zitronenschale recht schaumig gerührt, die geriebenen Semmeln und das Apfelmus darunter gemengt und zuletzt der Schnee der Eier. Die Masse wird in einer recht gut bebutterten Form eine Stunde bei guter Hitze gebacken.

#### 56. Mandelaufwurf.

300 Gramm süße Mandeln, 100 Gramm Mehl, 150 Gramm Zucker, etwas Zitronenschale, neun Eier.

Die Mandeln werden verlesen, gestoßen oder gemahlen, das Mehl fein gesiebt. Die Eigelb werden mit Zucker und Zitronenschale  $\frac{1}{2}$  Stunde recht schaumig gerührt, der Schnee der neun Eier und damit auch die gemahlten Mandeln darunter gezogen und in einer gut ausgebutterten Auflaufform bei sehr mäßiger Hitze eine Stunde gebacken. Statt Mandeln können auch Haselnüsse verwendet werden.

*200 g  
6 Eier  
80 g  
1 Liter Milch  
1 Liter Milch  
1 Liter Milch*

#### 57. Zitronenaufauf.

150 Gramm Mehl, 80 Gramm Zucker, sechs Eier, zwei Eßlöffel voll Wasser, ein Eßlöffel voll Zitronensaft und etwas Zitronenschale.

Zucker, Eigelb und der Zitronensaft werden zusammen  $\frac{1}{2}$  Stunde recht schaumig geschlagen, der Eierschnee und das feingesiebte Mehl zugleich leicht darunter gezogen, die Masse in eine gut mit Butter bestrichene Form gefüllt, und  $\frac{3}{4}$  Stunden bei sehr gelinder Hitze gebacken.

#### 58. Schrotbrotmehlaufauf mit Kirschen oder Weichseln.

150 Gramm Schrotbrotmehl, 80 Gramm Zucker, eine Hand voll geriebene Mandeln, sechs Eier, nach Belieben etwas Zimt, Zitronenschale, zwei Pfund Kirschen oder Weichseln.

Zucker wird mit Eigelb während  $\frac{1}{2}$  Stunde recht schaumig gerührt, dann der Schnee der Eier, und mit diesem zugleich das Schrotbrotmehl und die geriebenen Mandeln darunter gezogen, und schließlich die abgestielten Kirschen oder Weichseln mit der Masse gut vermengt, diese in eine gutbeutterte Form gegeben, und der Aufauf bei sehr mäßiger Hitze  $\frac{3}{4}$  Stunden im Ofen gebacken.

#### 59. Schrotbrotmehlaufauf mit Aepfel.

Die Teigmasse ist dieselbe wie beim vorhergehenden Aufauf. Statt der Kirschen gibt man lagenweise mit dem Teig frische, fein geschnittelte Aepfel dazwischen, die man jeweils mit etwas Zucker, nach Belieben auch mit ein wenig Zimt, bestreut. Mit dem noch übrigen Teig deckt man die Aepfel zu und bäckt den Aufauf eine Stunde bei sehr gelinder Hitze.

#### 60. Schokoladaufauf von Kneippschrotmehl.

150 Gramm Kneippschrotmehl, 80 Gramm Zucker, 50 Gramm geriebene Schokolade, sechs Eier, eine Hand voll geriebene Mandeln, Zitronenschale.

Der Zucker wird mit dem Eigelb und Zitronenschale  $\frac{1}{2}$  Stunde recht schaumig gerührt, das zu Schnee geschlagene Eiweiß und damit gleichzeitig das Schrotmehl, die Mandeln und Schokolade darunter gemengt, in eine gut mit Butter bestrichene Form gefüllt und  $\frac{3}{4}$  Stunden bei sehr mäßiger Hitze gebacken.