

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätlehre und Kochbuch

Oberdörffer, Margarethe

Gailingen (Baden) ; Dießenhofen (Schweiz), [1934]

urn:nbn:de:bsz:31-64011

OBERDÖRFFERS

Diät

und lehre

Koch-

buch

202 5126

Städte-
und Reichsbuch

von Hermann Conrath

1884

Verlag von J. Neumann, Neudamm (Barn)

Diätlehre und Kochbuch

von

Frau Margarethe Oberdörffer

mit Einleitung von

Dr. med. H. J. Oberdörffer

Rheinburg-Verlag, Gailingen (Baden)
Dießenhofen (Schweiz)

ak

115 E 1144



American Copyright by Rheinburg-Verlag, Gailingen (Baden)
Dießenhofen (Schweiz)

Inhaltsverzeichnis.

	Seite
Einleitung von Dr. Oberdörffer	1
A. Diätlehre	4
I. Die Ernährung des Menschen	4
II. Die Ernährung dem Klima, den Jahreszeiten, dem Temperament und dem Beruf entsprechend	6
III. a) Allgemeine Ernährung im Frühjahr	7
b) Kuren im Frühjahr	8
IV. a) Allgemeine Ernährung im Sommer	12
b) Kuren im Sommer	13
V. a) Allgemeine Ernährung im Herbst	15
b) Kuren im Herbst	16
VI. a) Allgemeine Ernährung im Winter	17
b) Kuren im Winter	18
VII. Die Zusammenstellung der einzelnen Nahrungsmittel nach ihrer chemischen Verwandtschaft	19
VIII. Kranken-Diät (Mangel an Stoffwechsel)	23
IX. Speisefolgen	27
X. Speisefolgen als Muster für 30 Tage im Frühjahr	29
XI. Speisefolgen als Muster für 30 Tage im Sommer	32
XII. Speisefolgen als Muster für 30 Tage im Herbst	34
XIII. Speisefolgen als Muster für 30 Tage im Winter	37
B. Kochbuch bzw. Rezepte	41
I. Suppen	41
II. Vorspeisen	60
III. Rohkost-Salate	79
a) Frühlingsalate	81
b) Sommeralate	84
c) Herbst- und Winteralate	86
d) Die Zubereitung von Früchterohkost	89
IV. Salate aus Kartoffeln und gebackenen Gemüsen	92
V. Gemüse, deren Zubereitung und Verwertung	100
VI. Kartoffelgerichte	124
VII. Aufläufe, Mehlspeisen und Gebäckenes	136
VIII. Warme Reisspeisen	162
IX. Trockene Früchte, Getreidearten, Hülsenfrüchte, deren Verarbeitung und Nährwert	167
X. Gedämpftes und geschmortes Obst	180
XI. Tunken	183
XII. Sahne und andere süße Speisen	196
XIII. Bomben und Eis	207
XIV. Backwaren	213
XV. Milch und Milchprodukte	246
XVI. Getränke	250
XVII. Eingemachte Früchte und Gemüse	258
XVIII. Gewürze	265

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung

2. Die Entstehung des Buches

3. Die Entstehung des Buches

4. Die Entstehung des Buches

5. Die Entstehung des Buches

6. Die Entstehung des Buches

7. Die Entstehung des Buches

8. Die Entstehung des Buches

9. Die Entstehung des Buches

10. Die Entstehung des Buches

11. Die Entstehung des Buches

12. Die Entstehung des Buches

13. Die Entstehung des Buches

14. Die Entstehung des Buches

15. Die Entstehung des Buches

16. Die Entstehung des Buches

17. Die Entstehung des Buches

18. Die Entstehung des Buches

19. Die Entstehung des Buches

20. Die Entstehung des Buches

21. Die Entstehung des Buches

22. Die Entstehung des Buches

23. Die Entstehung des Buches

24. Die Entstehung des Buches

25. Die Entstehung des Buches

26. Die Entstehung des Buches

27. Die Entstehung des Buches

28. Die Entstehung des Buches

29. Die Entstehung des Buches

30. Die Entstehung des Buches

31. Die Entstehung des Buches

32. Die Entstehung des Buches

33. Die Entstehung des Buches

34. Die Entstehung des Buches

35. Die Entstehung des Buches

36. Die Entstehung des Buches

37. Die Entstehung des Buches

38. Die Entstehung des Buches

39. Die Entstehung des Buches

40. Die Entstehung des Buches

41. Die Entstehung des Buches

42. Die Entstehung des Buches

43. Die Entstehung des Buches

44. Die Entstehung des Buches

45. Die Entstehung des Buches

46. Die Entstehung des Buches

47. Die Entstehung des Buches

48. Die Entstehung des Buches

49. Die Entstehung des Buches

50. Die Entstehung des Buches

51. Die Entstehung des Buches

52. Die Entstehung des Buches

53. Die Entstehung des Buches

54. Die Entstehung des Buches

55. Die Entstehung des Buches

56. Die Entstehung des Buches

57. Die Entstehung des Buches

58. Die Entstehung des Buches

59. Die Entstehung des Buches

60. Die Entstehung des Buches

61. Die Entstehung des Buches

62. Die Entstehung des Buches

63. Die Entstehung des Buches

64. Die Entstehung des Buches

65. Die Entstehung des Buches

66. Die Entstehung des Buches

67. Die Entstehung des Buches

68. Die Entstehung des Buches

69. Die Entstehung des Buches

70. Die Entstehung des Buches

71. Die Entstehung des Buches

72. Die Entstehung des Buches

73. Die Entstehung des Buches

74. Die Entstehung des Buches

75. Die Entstehung des Buches

76. Die Entstehung des Buches

77. Die Entstehung des Buches

78. Die Entstehung des Buches

79. Die Entstehung des Buches

80. Die Entstehung des Buches

81. Die Entstehung des Buches

82. Die Entstehung des Buches

83. Die Entstehung des Buches

84. Die Entstehung des Buches

85. Die Entstehung des Buches

86. Die Entstehung des Buches

87. Die Entstehung des Buches

88. Die Entstehung des Buches

89. Die Entstehung des Buches

90. Die Entstehung des Buches

91. Die Entstehung des Buches

92. Die Entstehung des Buches

93. Die Entstehung des Buches

94. Die Entstehung des Buches

95. Die Entstehung des Buches

96. Die Entstehung des Buches

97. Die Entstehung des Buches

98. Die Entstehung des Buches

99. Die Entstehung des Buches

100. Die Entstehung des Buches

Einleitung.

Auf keinem Gebiet des ganzen menschlichen Lebens herrschen so viele widersprechende Anschauungen als in der Ernährungsfrage. Jeder Mensch lebt vom Essen, und das Essen liefert uns das Material zum Aufbau und zur Erhaltung unseres Körpers. Die zubereiteten Speisen stammen aus der Küche, wo die meistens ungebildete Köchin nur von der einen Frage geleitet wird, ob es auch gut schmecken wird. Und die Hausfrau ist stolz, wenn geleerte Schüsseln vom Tisch getragen werden. Die Ernährungslehre ist aber eine Wissenschaft, vielleicht sogar wichtiger als alle Philosophie, Mathematik, Astronomie und andere Wissensgebiete, vor denen der Durchschnittsmensch einen heiligen Schauer bekommt, weil sie nur von wenigen großen Gelehrten in Pacht genommen sind.

Die Ernährungswissenschaft hat uns namentlich in den letzten Jahrzehnten viele Probleme geklärt, sie hat vor allem erkannt, daß die Umwandlungen der Speisen und deren Assimilation von unwägbaren Kräften und Wirkungen abhängig sind, deren Vorhandensein zwar feststeht, die aber noch nicht genügend erforscht sind. Man weiß heute, daß die alten Ernährungsformeln von *soundso* viel Eiweiß, Kohlehydraten, Fett usw. doch zu problematisch waren, um daraus eine Ernährungswissenschaft aufbauen zu können. Auch die so wissenschaftlich aussehende Lehre von den Kalorien, d. h. die Lehre von dem Verbrennungswert und der daraus entstehenden Körperwärme läßt uns zwar einen Einblick tun in die geheimnisvolle Werkstatt der physikalischen und chemischen Vorgänge in dem verwickelten Körpergetriebe, gibt uns aber keine Klarheit über den wirklichen Zweck der menschlichen Ernährung.

Erst wenn wir den Sinn des Lebens und den Zweck unseres Wesens erkennen, können wir den Weg zu einer wissenschaftlichen Ernährung für den Menschen finden. Der Entwicklungsgedanke in der ganzen Natur zeigt auch dem Menschen die Möglichkeit weiterer Vervollkommnung und geistigen Fortschrittes. Der Zweck unseres Lebens ist Vervollkommnung und geistiger Fortschritt. Dieses geistige Wachstum nach allen Richtungen hin setzt eine dementsprechende Entwicklung und Entfaltung des Gehirns voraus. Es gibt für uns Menschen keine andere Möglichkeit für geistige Tätigkeit und Fähigkeit als das Funktionieren der entsprechenden Gehirnpartien. Alle geistigen Entwicklungsmöglichkeiten liegen zwar in jedem normalen Gehirn, aber die Gehirnzellen selbst arbeiten nicht,

sie sind nicht entfaltet und schlafen. Bei dem neugeborenen Kinde schläft das ganze Gehirn noch, aber mit welcher Freude beobachtet die Mutter das langsam erwachende Gehirn ihres Liebling's vom ersten Lächeln bis zur Verständigung durch die Sprache. Und das alles sind Ausdrücke der Gehirnentfaltung.

Dieses Gehirnwachstum erreicht bei den meisten Menschen im Verlauf des Lebens mehr oder weniger Hemmungen bis zu vollständigem Stillstand. Die Intelligenz und alle geistigen Fähigkeiten hängen davon ab, ob die beim Kinde leicht zu beobachtende Gehirnentfaltung Schritt gehalten hat mit dem allgemeinen körperlichen Wachstum. Bleibt z. B. die Gehirnentwicklung im kindlichen Alter stehen, während der übrige Körper weiter wächst, so haben wir dumme oder blödsinnige Menschen. Bei den wenigsten Menschen aber hat die Gehirnentwicklung Schritt gehalten mit dem übrigen Wachstum des Körpers.

Von der Durchschnittsnahrung der heute lebenden Menschen kann sich ein noch leidlich gesunder und muskulöser Körper aufbauen, jedoch bedarf die Gehirnentwicklung einer anderen, feineren Nahrung, die weniger durch ihre Menge und ihren Verbrennungswert wirkt, als durch Bildung von anregenden Kraftwirkungen. Die neuesten Erforschungen auf dem Gebiete der Physiologie und Biologie haben die wunderbaren Tatsachen zutage gefördert, daß unser Drüsen-system aus den feinsten Nahrungssäften Stoffe fabriziert, die so fein sind, daß sie in homöopathischer Verdünnung höchster Potenz noch anregend auf die vielseitigen Körperfunktionen und ganz besonders auf das Gehirn wirken. Auch in der Nahrung selbst sucht man Stoffe, sog. Vitamine, deren Wirkung zwar einwandfrei nachgewiesen ist, deren chemische Struktur man aber noch nicht gefunden hat.

Die Lehre der Vitamine in der Nahrung, oder richtiger gesagt, die vitaminbildende Ernährung und die daraus sich entwickelnden Hormone in dem Drüsen-system bilden die wissenschaftliche Grundlage einer Ernährung für den aufwärts- und vorwärtstrebenden Menschen, dem das Leben mehr wert ist, als sich nur satt zu essen und zu trinken.

Seit länger als zwölf Jahren arbeitet Verfasser dieser Einleitung mit seiner Schwiegertochter, Frau Margarete Oberdörffer, theoretisch und praktisch an Ernährungsformen, welche bezüglich Wissenschaftlichkeit, Schmachhaftigkeit und Bekömmlichkeit das Vollkommenste darstellt, was auf dem Gebiete der Ernährung geboten werden kann.

Der Reichhaltigkeit und der großen Abwechslung in unserer Küche haben wir nicht nur unsere diätetischen Heilerfolge zum größten Teil zu verdanken, sondern wir erfüllen mit der Verbreitung einer wissenschaftlichen und verfeinerten Diät eine nicht hoch genug einzuschätzende Kulturaufgabe, indem wir der Menschheit den praktischen Weg zu geistiger Entwicklung, zu einer höheren Ethik und Veredlung der Lebensauffassung zeigen. Vitamine und Hormone sind die letzten Verfeinerungen der

Nahrungsstoffe. Wo diese fehlen, mag ein robuster Körper sich bilden, aber die geistige Entwicklung ist gehemmt.

Die in unserem Buch „Diätetisches Kochbuch“ zusammengestellten Rezepte fußen alle auf dem großen Entwicklungsgedanken, der im Menschen durch eine Hormone und Vitamine bildende Ernährung verwirklicht werden soll.

Auf allen Gebieten des menschlichen Lebens bereitet sich ein vollständiger Umschwung vor. Wir stehen vor gewaltigen Umwälzungen und vor einem internationalen Wettbewerb auf allen Gebieten der Technik, der Erfindungen und der Lebenshaltung, welcher die tüchtigsten herausfordert, mitzuarbeiten an der Gesundung und Hebung der Menschheit. Jeder muß aber für sich, d. h. individuell tüchtig sein; und so muß auch die Ernährung individuell sein, d. h., sie muß dem Einzelmenschen, seinem Alter, seiner Konstitution, seinem Beruf, seinem Temperament und allen seinen individuellen Eigenschaften Rechnung tragen; sie muß ferner dem Heimatlande, dem Klima, den Jahreszeiten, den Bedingungen der Natur mit ihrer Abwechslung entsprechen. Abweichungen von diesen Lebensbedingungen verursachen Krankheit, Not und Elend, darum muß bei allen Krankheitszuständen in erster Linie die Ernährung unter Berücksichtigung aller dieser Bedingungen individuell gestaltet werden.

Die individuelle Ernährung in gesunden und kranken Tagen ist gleichsam das Motto, welches sich durch das ganze Buch hinzieht. Wie jetzt die große Zeit anbricht, in welcher der Mensch sich immer mehr löst von dem herdenhaften Gemeinschaftsleben, um zu dem Werte seiner Individualität und zur Freiheit zu gelangen, muß er auch seinen Körper Tag für Tag zu verfeinern und zu veredeln suchen, und seine Nahrung umwerten in lebendige Kräfte, welche neben der körperlichen Gesundheit Gehirn und Geist erwecken.

Dr. med. G. J. Oberdörffer.

A. Diätlehre.

I. Die Ernährung des Menschen.

Der Zweck der Ernährung ist der Aufbau und die Erhaltung unseres Körpers, der sich durch seine Eigentätigkeit ununterbrochen verbraucht und das Verbrauchte durch die Nahrungsaufnahme ersetzen muß. Dieser rein materielle Standpunkt liegt allen bisherigen Ernährungssystemen, mögen sie sich wissenschaftlich nennen oder aus einseitiger Küchen Erfahrung heraus entstanden sein, zugrunde. Ein höherer Gesichtspunkt, daß der Körper Träger und Werkzeug von etwas Höherem, Geistigem ist, blieb bei einer materiellen Denkweise ganz außer Betracht. Alle geistigen und seelischen Vorgänge in uns sind aber an unsere körperlichen Organe und namentlich an unser Gehirn gebunden. Sind z. B. bestimmte Gehirnpartien verletzt oder erkrankt, so sind die daran geknüpften geistig-seelischen Vorgänge gestört. Das Gehirn baut sich aus dem Gesamtstoffwechsel auf. Diese unumstößlichen Erwägungen sollten uns doch mit der Nase auf die selbstverständliche Binsenwahrheit stoßen, daß es für unsere geistige Entwicklung durchaus nicht gleichgültig ist, ob wir unser Gehirn aus dem Blut und den Leichenzellen vorher krankgemachter Tiere oder aus den frischen und duftenden Erzeugnissen einer wissenschaftlichen Landwirtschaft und Gartenkultur aufbauen und regenerieren.

Das Ziel unserer wahrhaft wissenschaftlichen Ernährung muß demnach eine geistige Höherentwicklung sein. Wie ein Gehirn, welches aus den fauligen und zersetzenden Stoffen der Schlachthäuser ernährt wird, auch nur Gedanken der Versekung und aller Niedrigkeiten verarbeiten kann, ebenso sicher ist es, daß eine reine, aus dem Pflanzenreich entsprossende Nahrung nur Gedanken der Lebensfreude und der aufbauenden Lebenskraft auslöst. Der Mensch ist, was er ißt. Dieses einfache Sprichwort, welches jeder Mensch kennt und gebraucht, besagt so vollkommen wahr, daß unsere ganze Kultur in erster Linie von unserer Ernährung abhängt. Warum wird uns immer von einem Paradies, von einem goldenen Zeitalter, d. h. von Zuständen reinsten Menschenglücks erzählt? „Sie lebten von den Früchten der Bäume“ heißt es in den Erzählungen, die uns ja als Kinder als unumstößliche, göttliche Wahrheiten eingepredigt wurden. Die Menschen wurden erst böse, als sie verbotene Früchte und von Schlachtopfern aßen, d. h. als sie die Gesetze einer natürlichen und reinen, für die Menschen bestimmten Nahrung übertraten.

In den Ausführungen des vorliegenden Buches hat sich Verfasserin streng auf den Boden der Erkenntnis und der Tatsache gestellt, daß der Mensch ist, was er ist, d. h., daß unsere ganze Kultur, unser Denken, unsere Ethik, unsere Kunst, unsere Wissenschaft, unsere Philosophie und unsere Religion, kurz alles, was in das Gebiet des Geistigen fällt, beeinflusst und getragen ist von einer Ernährung, welche alle Grundstoffe zur gedeihlichen körperlichen und geistigen Entwicklung in Zusammensetzung und Zubereitung enthält. Das instinktive Bewußtsein hierfür ist uns im Laufe der Jahrtausende verlorengegangen; wir können es wieder erwerben, indem wir die natürlichen Gesetze der Ernährung, wie sie in diesem Buche niedergelegt sind, verstandesgemäß befolgen und dabei das Ziel beständig im Auge behalten, daß wir durch die zunehmende Verfeinerung des Körpers vor allem geistig wachsen. Unser Geschmackssinn wird uns dann von selbst sagen, welche Nahrung uns dienlich und beförmlich ist. Da alle Krankheiten ihren materiellen Grund in der falschen Ernährung haben, wird jeder sein eigener Arzt. Das Bewußtsein, daß der Körper der Tempel des Geistes sein soll, führt uns täglich tiefer in die Erkenntnis unseres eigentlichen Wesens; und wir sehen immer mehr die Zusammenhänge und die Wechselwirkungen von Körper und Geist. Wir lernen die alte Wahrheit erfassen, daß nur in einem gesunden Körper eine gesunde Seele wohnen kann. In diesem Sinne ist das Buch geschrieben und aufgebaut: Auf der Einheit von Körper und Seele wollen wir in dem gesunden Körper den reinen Tempel der unsterblichen Seele aufbauen.

In den nun folgenden Anleitungen hat Verfasserin versucht, den Weg dazu zu zeigen. Wer alles gewissenhaft durchführt, wird schon bald den Erfolg am eigenen Leibe spüren, wird sich vor allem leichter und elastischer und weniger beschwert fühlen; seine geistige Regsamkeit und Arbeitslust wird gesteigert und er merkt, wie er innerlich freier wird von Hemmungen und Beklemmungen.

Um zu Anfang mit der Koch- und Ernährungskunst leichter beginnen zu können, sind zur Einführung in die Diät 240 Speisefolgen zusammengestellt; diese an und für sich schon vielseitigen Zusammenstellungen mögen aber nur einen Vorgeschmack geben von der ungeheuren Vielseitigkeit und Vielgestaltigkeit einer durchaus wissenschaftlichen, menschenwürdigen und dabei wahrhaft künstlerischen Diätkunst. Wenn man die Grundregeln der Zusammenstellung erfaßt hat, wie sie in dem Kapitel: „Zusammenstellung der Nahrungsmittel nach ihrem Chemiesmus“ niedergelegt sind, tritt uns ein schier unbegrenzter Reichtum an Abwechslung entgegen. Sowohl der Anfänger als die schon erfahrene Hausfrau wird täglich erfinderischer in der Zusammenstellung und Zubereitung der Speisen. Die überwundene Fleischküche erscheint uns als einseitig und geschmacklos, während die Abwechslung der vegetarischen Küche endlos ist.

II. Die Ernährung dem Klima, den Jahreszeiten, dem Temperament und dem Beruf entsprechend.

Unsere ganze Lebensführung muß immer mehr in Einklang mit der Natur gebracht werden. Frühling, Sommer, Herbst und Winter bringen so große Veränderungen, daß wir sie nicht unbeachtet lassen können. Ein jeder wird im Winter andere Kleidung tragen als im Sommer, wird seinen Ofen heizen und sich von außen wärmen, während er im Sommer leichte Kleidung trägt und einen kühlen Ort aufsucht. Aber die meisten Menschen denken nicht daran, ihre Ernährung danach einzustellen, im Winter erwärmende, im Sommer kühlende Nahrung zu sich zu nehmen, sondern essen tagein, tagaus, ohne zu überlegen, das gleiche und wundern sich zulezt, abgespant, arbeitsunlustig und krank zu werden. Wer seine Speisen den Jahreszeiten anpaßt, hat immer die nötige Abwechslung, und darin liegt häufig das Geheimnis der Anregung. Als Abwechslung oder in Krankheitsfällen, wie auch vorübergehend, ist es gut, von Südfrüchten zu leben, aber eine dauernde Ernährung damit wäre zu einseitig und würde uns unfähig zu jeder Arbeit machen. Es ist naturwidrig, während des Winters von treibhausgezogenen Früchten oder nur Büchsen- gemüsen zu leben. Beiden fehlen die Sonnenenergien, das wesentlichste an allen Pflanzen. Ebenso verkehrt ist es, in den heißen Monaten er- hitzende Speisen und Getränke zu nehmen. Jede Jahreszeit für sich bietet in Fülle das Notwendige. Der Frühling kommt schon mit einer Menge Kräuter, die teils wild wachsen, teils im Garten kultiviert werden. Die Hühner legen fleißig Eier, Körnerfrüchte in ihrer vielseitigen Verwendung bilden eine gute Ergänzung. Der Sommer bringt noch reichlichere Abwechslung an Gemüse und Beerenfrüchten. Gurken, Melonen und Tomaten geben kühlende Salate; dazu kommt als Ergänzung die neue Kartoffel. Sauermilch und Beerenäfte erfrischen den durstigen Körper. Der Herbst ist die reichste Jahreszeit; Obst in Hülle und Fülle, Gemüse und Salate aller Art, Körnerfrüchte und Kartoffeln haben wir frisch und reichlich. Im Winter essen wir, was wir während des Sommers an reifen Früchten gesammelt und an Früchten getrocknet oder eingemacht haben. Erbsen, Bohnen, Linsen, Rüben aller Art, Sellerie und Lauch, Kartoffeln und Körnerfrüchte, Apfel und Birnen in frischem und später in getrocknetem oder eingemachtem Zustande bringen die nötige Abwechslung in den Speisezetteln.

Wer sich und seinen Körper genau kennt, kann außerdem, seiner Ver- anlagung entsprechend, seine Ernährung nach der einen oder anderen Seite ändern. So sollen elektrisch veranlagte Menschen mehr Obst- mahlzeiten, magnetisch veranlagte mehr Gemüse- mahlzeiten einnehmen.

Eine große Rolle in der Ernährungsfrage spielt die Beschäftigung des Menschen. Ein körperlich arbeitender Mensch braucht erstens eine größere Menge Nahrungsmittel, dann aber auch eine andere Zusammenstellung

wie der Geistesarbeiter. Auch kann ein werktätiger Mensch 4—5 Mahlzeiten einnehmen, während für den Geistesarbeiter 2—3 Mahlzeiten vollständig ausreichen. Der körperlich Arbeitende soll, wenn er im Freien beschäftigt ist, besonders während der kalten Jahreszeit reichlich fett- und stärkeemehlhaltige Nahrungsmittel genießen. Auch an eiweißhaltigen Speisen kann er ein größeres Quantum verbrauchen als der Kopfarbeiter. Letzterer sollte seine Nahrung ganz besonders fein und gewählt zusammenstellen. Er sollte weniger nahrhafte Speisen nehmen und dafür die phosphorhaltigen bevorzugen. Letztere sind vornehmlich im Weizen enthalten, welcher das wertvollste Nahrungsmittel für uns bedeutet, Gehirn und Nerven bildend. Während der kalten Jahreszeit kann man außerdem Hafer in Form von Grüßen und Flocken verwenden, auch sollte der Kopfarbeiter hauptsächlich aromatische Speisen genießen, Gerichte aus Obstjäften und Sahne, geriebene Äpfel mit Nüssen, Blattgemüse, reichlich Zwiebelgemüse, in gutem Öl gedünstet, geröstetes Brot mit rohen Salaten usw. Ab und zu eine Tasse guten Mokka mit Sahne, auch geschlagene Sahne mit Zitrone, reichlich Gewürzkräuter mit Butterbrot und Quark, Kräuter-suppen mit geschlagenem Ei, sowie aromatische Tees stärken die Nerven.

IIIa. Allgemeine Ernährung im Frühjahr.

Da in unserem Klima der Frühling meistens kühle Nächte und oft rauhe Stürme bringt, entwickeln sich die Pflanzen im Freien nur langsam; wir sind daher jetzt bei unserer Ernährung in der Hauptsache auf die Kräuter und einige Blattgemüse angewiesen. Als Ergänzung können ausländische Gemüse wie Finocchi (Fenchel), Artischocken, Schiforien usw. verwendet werden. Die in Treibhäusern und in Frühbeeten gezogenen Pflanzen haben wenig Nährwert und können die unter Einwirkung von Sonne und Licht gewachsenen Pflanzen nie ersetzen. Was an Gemüse überwintert ist, hat wenig Aroma und ist meistens holzig und somit unverdaulich geworden. Eine Handvoll grüner Kräuter enthält mehr Nährwert an Salzen als eine Schüssel voll überwintertes oder sterilisiertes Gemüse. Unser wichtigstes Gemüse im Garten ist nun der Spinat. Er enthält viel Eisen und aufbauende Mineralstoffe und ist für Erwachsene und Kinder außerordentlich gesund. Ihm gleich kommt das Gemüse der jungen Brennnessel, welches mit etwas Sauerampfer gemischt ein sehr feines Gemüse gibt. Auch die Sprossen des Hopfens schmecken gedünstet ausgezeichnet, sie ähneln im Geschmack der Schiforie, welche man reichlich verwenden kann. Bei keiner Mahlzeit sollte aber im ersten Frühling, solange wir noch nicht viel Gemüse haben, der Löwenzahnsalat fehlen. Die grünen Blätter sind zwar etwas bitter, aber die etwas unter der Erde gestandenen, gebleichten, sind außerordentlich fein im Geschmack. Die Kräutersalate kann man jetzt öfter mit Mayonnaise an-

machen; mit Reisspeisen, Maffaroni, Eiernudeln oder einer Kartoffelspeise geben sie sehr schöne Abendessen. Im Mai kommt ein weiteres schönes Gemüse auf den Tisch: der Spargel. Spargel kann roh als Salat, geschmort oder in Salzwasser abgekocht, genossen werden. Nährwert besitzt der Spargel wenig, aber roh gegessen ist er infolge seiner Salze ein wertvolles Blutreinigungs- und ausscheidendes Mittel.

Eierspeisen können jetzt auf den Tisch gebracht werden, jedoch muß die Zusammenstellung der einzelnen Speisen zu einer Mahlzeit richtig sein, sonst beschweren Eier Magen und Darm. Kinder unter sieben Jahren sollen keine Eier bekommen, da dieselben zu großen Eiweißgehalt besitzen. Eiweißüberernährung ist für Kinder sehr schädlich. Die Milch spielt im Mai eine große Rolle in unserer Ernährung; Sahne, Milch, Quark oder Weichkäse sollte reichlich genossen werden. Am besten ist der selbst zubereitete Käse. Die Zubereitung des Käses ersehe man aus dem betreffenden Rezept. Die Molke, d. h. das abgelaufene Käsewasser kann man zum Brotbacken gut verwenden; auch ist am Morgen nüchtern ein Gläschen genossen ein gutes Abführ- und Desinfektionsmittel. Um etwas Abwechslung in unserem Speisezettel zu bringen, kann man jetzt noch an kühlen Tagen ein Gericht aus Hülsenfrüchten bereiten, zu denen man Salate reicht. Da dieselben sehr nahrhaft und eiweißreich sind, bedürfen sie keiner besonderen ergänzenden Gerichte. In feuchtwarmen Tagen kommen auch die ersten Pilze aus dem Boden; es sind meistens Morcheln und Champignons. Die Pilze haben weniger Nährstoffe als Säfte und Salze, die das Blut reinigen und aromatische Stoffe, die das Nervensystem anregen. Die Pilze dürfen niemals gekocht, sondern nur gedünstet werden. Kochsalz soll man nur wenig und erst kurz vor dem Anrichten dazu geben. Man verwende sie reichlich, hauptsächlich in Verbindung mit Kräutern sind die ersten Pilze ausgezeichnet. Grüne Kräuter, Petersilie, Schnittlauch usw. erhöhen hierbei die Verdaulichkeit. Daß Veilchenblüten, die man z. B. zum Garnieren der grünen Salate gut verwenden kann, einen großen, nervenstärkenden Wert besitzen, ist wohl vielen Menschen nicht bekannt.

IIIb. Kuren im Frühjahr.

Der Frühling ist die beste Zeit für Blutreinigungs- und Regenerationskuren, die Zeit des Wiedererwachens in der Natur läßt auch im Menschen neue Kräfte erwachen. Grüne junge Kräuter in Verbindung mit Eiern oder Milch wirken bei Hautleiden und allen Stoffwechselkrankheiten Wunder. Nach einer vorausgegangenen Darmreinigungs- oder Fastenkur, welche den Zweck hat, alte abgelagerte Schlacken aus dem Darm zu lösen und zu entfernen, macht man mit großem Erfolge eine Blutreinigungskur. Während dieser Zeit ernährt man sich fast ausschließlich von rohem Spinat, grünen Kräutern wie Löwenzahn, Schafgarbe, Brunnenkresse, Schnittlauch, Rapunzel- oder Feldsalat. Alle diese Kräuter, auch der Spinat,

müssen roh genossen werden; durch das Kochen verlieren die Kräuter Aroma und Salze und sind dadurch nicht mehr heilkräftig. Eine solche Blutreinigungskur macht man folgendermaßen:

Das Frühstück, welches erst eingenommen werden darf, nachdem man sich mindestens 2 Stunden körperlich beschäftigt oder gymnastische Übungen und Spaziergänge gemacht hat, besteht aus einem ausscheidenden, aber durch sein Aroma nervenanregenden Tee, wie Pfefferminz, Schafgarbe, Hagebutten- oder Erdbeerblätterttee mit etwas Kleingebäck, Leinsamen- oder Erdnußkeks. Die Zubereitung ersehe man aus den betreffenden Rezepten. Die Gebäcke regen die Darmtätigkeit an und fördern den Stuhlgang, der natürlich in erster Linie gut funktionieren muß; denn die schlechten Stoffe müssen nun durch den Darm, die Haut und die Nieren ausgeschieden werden. Als Mittagessen genieße man reichlich Salat aus jungen Spinatblättern, welche aber nicht von frisch gedüngtem Spinat sein dürfen, da wir sonst die Verwesungstoffe des Düngers in uns aufnehmen und unser Blut nicht reinigen, sondern verunreinigen. Den Spinat schneidet man in feine Streifen und mischt ihn mit Sahne, reichlich Zwiebel oder Schnittlauch und Zitronensaft an, ohne Salz, da der Spinat reichlich Salze enthält. Eine Abwechslung besteht in einer Tunke aus Zitronensaft und gutem Öl, zu gleichen Teilen gut geschüttelt oder geschlagen, worunter man reichlich pulverisierten Ingwer mischt. Ingwer ist ein ausgezeichnetes Blutreinigungsmittel und regt die Magen-nerven an. Als Beigabe verwende man Reis, den man in etwas Öl anröstet, bis er gelblich ist, dann soviel Wasser zugießt, als der Reis braucht, um gar zu werden. Ist der Reis fertig, so gibt man 1 Teelöffel Curry daran; Curry ist eine Mischung verschiedener Gewürze und desinfiziert die Speisen im Darm, ist also säulnishindernd. Bei kaltem Wetter kann man den Spinat auch als Gemüse zubereiten. Die Zubereitung ist folgende: Der Spinat wird, wenn er nicht ganz frisch aus dem Garten genommen werden kann, gewaschen, auf ein Sieb gelegt, damit das Wasser gut abtropft. Für die Heilwirkung ist es bedeutend besser, wenn derselbe wie alle anderen Gemüse, Kräuter und Früchte, ungewaschen verwendet werden kann. Hierbei ist natürlich Voraussetzung, daß er in einem solchen reinen Zustand erhältlich ist. Durch die Berührung mit Wasser bleiben in den Poren der Pflanzen Mineralstoffe sitzen, die diese schwerer verdaulich machen, was besonders bei Kranken zu beachten ist. In einen flachen Aluminiumtopf gibt man soviel Öl, daß der Boden bedeckt ist, läßt das Öl heiß werden, gibt die etwas zerschnittenen Blätter hinein, deckt mit einem gut schließenden Deckel zu und läßt das Gemüse weich schmoren, ohne Zusatz von Flüssigkeit. Vor dem Anrichten gibt man auch hier tüchtig Ingwerpulver bei. Am Abend genießt man einen schaumig geschlagenen Kartoffelbrei mit Salat aus den vorgenannten Kräutern, welche einzeln oder am besten gemischt verwendet werden. Der Salat wird wie Spinatsalat zubereitet, doch ohne Beigabe von Ingwer. An

kalten Abenden nimmt man statt dieser Diät eine Kräutersuppe. Dazu werden alle vorgenannten Kräuter feingewiegt, in Öl gedünstet und mit etwas Weizenmehl gebickt, abgelöscht mit Wasser, mit Selleriesalz gewürzt und, wenn man zur Hand hat, über etwas Sahne angerichtet. Eine Stunde vor dem Zubettgehen trinke man noch 1 Tasse Bärentraubenblättertée oder Leinsamentée mit dem Saft einer gebadenen Zitrone. Bärentraubenblättertée wird nur aufgebrüht, 1 Teelöffel voll auf 1 Tasse Wasser; der Leinsamentée muß 10 Minuten kochen, bis er schlüpfrig ist. Die Zitrone legt man auf ein kleines Backbrett und stellt sie 10 Minuten in den heißen Backofen. In Ermangelung dessen kann man die Zitrone in kochendes Wasser legen. Doch darf die Zitrone nicht plagen, da der Saft sonst austritt und verlorengeht. Einmal in der Woche nehme man $\frac{1}{2}$ l Schwitztee, Holunder- oder Lindenblüten, nach einem heißen kurzen Bad von 42—46° C und schwitze tüchtig. Das unterstützt die Kur sehr wirksam, da dadurch die schlechten Stoffe auch durch die Haut ausgeschieden werden. Zwei- bis dreimalige wöchentliche Darmreinigungen sind bei der Kur unerlässlich. Um die Ausscheidung noch zu erhöhen, kann man morgens nüchtern ein kleines Glas Nocken oder Sauertrautensaft nehmen; beides sind gleichzeitig antiparasitäre Mittel. Ein weiteres vorzügliches Mittel, um den Darm zu reinigen und den Stoffwechsel anzuregen, ist der junge Rhabarber; man nehme denselben möglichst frisch, kauge ein Stück Stengel morgens nüchtern roh aus, vermeide aber, die Faser zu schlucken.

Hat man diese Kur richtig und konsequent durchgeführt, so ist der Körper gründlich gereinigt, die schlechten Stoffe sind ausgeschieden und der Organismus ist für gute Stoffe wieder aufnahmefähig. Zur Stärkung macht man jetzt mit viel Erfolg eine Eierkur. Die grünen Kräuter sollen auch jetzt noch die Grundlage unserer Ernährung bilden, doch ergänzt man sie durch Eier in den verschiedensten Formen. Eier müssen sehr vorsichtig zubereitet werden, da sie bei falscher Zubereitung schwer verdaulich sind, solange im Magen unverdaut liegen und so Fäulnisprozesse hervorrufen; auch dürfen Eier nie mit Milchprodukten zusammen gewossen werden; die Erklärung und den Grund hierfür lese man in dem Kapitel nach: „Zusammensetzung der einzelnen Nahrungsmittel nach ihrer chemischen Verwandtschaft.“ Während der Eierkur meidet man daher Milch, Käse und mit Milch zubereitete Speisen. Man beginnt die Kur mit 2 Eiern und steigert täglich um ein Ei, bis man 6 Eier täglich erreicht hat; auf diesem Punkte bleibt man 3 Tage stehen, um dann wieder rückwärts bis auf 2 Eier zu gehen. Die ersten Eier nimmt man am besten zwischen den Mahlzeiten, und zwar Eigelb und Eiweiß getrennt; am Vormittag 2 Eigelb, aus denen man den Keim entfernt hat, tüchtig geschlagen, mit etwas Selleriesalz gewürzt und mit 2 Eßlöffeln warmem Wasser gemischt, langsam getrunken und gut eingespeichelt — am Nachmittag das Eiweiß tüchtig geschlagen, doch nicht zu Schnee, mit etwas Zitronensaft vermischt.

Später nimmt man die übrigen Eier zu Kräuter- oder Gemüsemahlzeiten als Rührei oder Omelett. Am leichtesten verdaulich und für schwachen Magen am meisten zu empfehlen sind Rühreier auf folgende Weise zubereitet: Man trenne Eigelb und Eiweiß, schlage jedes getrennt, mische es wieder zusammen mit etwas Salz, feingeschnittener Petersilie oder Schnittlauch und koche es langsam im Wasserbad. Harte Eier und Spiegeleier sind schwer verdaulich und dürfen deshalb nicht zur Kur verwendet werden.

Wer es ermöglichen kann, sollte im Frühjahr eine Milchkur machen; doch ist dabei vorsichtige Zusammenstellung und Zubereitung nötig, da sonst Verschleimung eintritt und man von der Kur mehr Schaden als Nutzen hat. Der regelmäßige Genuß von Milch ist für Erwachsene nicht zu empfehlen, so gut die Milch an und für sich ist und so vorteilhaft Milchernährung für Kinder ist. Eine drei- bis sechswöchige Milchkur aber in Verbindung mit frischen Kräutern und Schrotbrot stärkt den Organismus und erneuert das Blut. Bei einer Milchkur fängt man wie auch bei der Eierkur mit wenig Milch an, am besten mit $\frac{1}{2}$ l, den man täglich um $\frac{1}{2}$ l steigert, bis man 2—3 l erreicht hat. Die Milch wird morgens nüchtern und abends kuhwarm getrunken, und zwar schluckweise und gut eingespeichelt, nie mehr als $\frac{1}{3}$ l auf einmal. Die übrige Milch verteile man gleichmäßig für den ganzen Tag, von morgens 7 bis abends 7 Uhr und nehme sie entweder in Form von Sauermilch (Dickmilch), Zitronenmilch oder angewärmter süßer Milch. Nie darf die Milch gekocht werden, besonders für Kinder ist gekochte Milch schädlich und kann bei Kindern, welche vorher nur ungekochte Milch gewöhnt waren, zu schweren Magen- und Darmstörungen führen. Macht man die Kur mit 2 l Milch, so soll außer der Milch nur Schrotbrot, Schrotkeks oder Ingwerbrot und Kräuter genossen werden. Um die Milch leichter verdaulich zu machen, gibt man Gewürze, wie Curry, Paprika, Muskatblüte oder Schnittlauch zu. Die Gewürze regen die Magenerven an, erwärmen und führen eine schnelle Verdauung herbei. Der Milch können außerdem je nach Veranlagung des einzelnen stärkende oder ausscheidende Dinge zugeetzt werden. Bei Blutarmut und Strophulose feingehackte Brunnenkresse, bei Lungenleiden auf $\frac{1}{2}$ l frische warme Milch 1 Eßlöffel erwärmten reinen Bienenhonig und 2 Eßlöffel zerlassene frische Butter. Bei Nierenleiden und Stoffwechselfrankheit auf $\frac{1}{2}$ l Milch 2—3 Eßlöffel geriebenen Meerrettich, beides erhitzt, aber nicht kochen lassen und 10 Minuten ziehen, dann durch ein Sieb gießen und langsam trinken. Bei Darmparasiten Knoblauchmilch (besonders auch für Kinder — auf $\frac{1}{2}$ l Milch 3—5 Zehen Knoblauch fein geschnitten, die erhitzte Milch darüber gegossen, 10—15 Minuten ziehen lassen, seihen und schluckweise trinken). Bei schwachem Magen nimmt man am besten Zitronenmilch. Man stellt sie kurz vor dem Gebrauch her, da sonst die Milch gerinnt und sich in Molke und Käsestoff sondert. Auf $\frac{1}{2}$ l Milch nimmt man den ausgepressten Saft einer Zitrone und läßt ihn unter beständigem Schlagen der Milch mit einer Gabel tropfenweise

einlaufen, so daß die Milch fein flockig gerinnt. Zucker darf nie zur Milch genommen werden, da er Gärungen erzeugt und den Magen versäuert. Die Milchkur wird wirksam unterstützt durch tägliche Taubäder und kurze Sonnenbäder, direkt auf der Erde genommen, da die Erde im Frühling am meisten elektrische Kräfte ausstrahlt, die wir als Lebenskraft in uns aufnehmen.

Milch von Kühen, welche auf die Weide gehen, ist natürlich wertvoller als von Kühen, welche im Stall gefüttert werden, da dieselben das frische aromatische Gras fressen und in frischer Luft auch gesünder sind als im Stall. Die Milchkuren kann man den ganzen Frühling bis Juli machen; am wirksamsten sind sie im Mai, in diesem Monat soll man auch reichlich frische Butter essen, doch niemals gefalzene. Schrotbrot mit frischer Butter und Salat aus jungen grünen Kräutern mit Sauermilch sind ausgezeichnete Mahlzeiten für Erwachsene und Kinder. Sauermilch mit Zucker und Zimt, wie man sie meistens in Norddeutschland genießt, ist nicht zuträglich, da der Zucker Gärungen hervorruft und der Zimt den Darm erhitzt, sowie Verstopfung erzeugt. Für sehr schwachen Magen und für Kranke leistet geschlagene Sahne mit etwas Zitronensaft vortreffliche Dienste. Zucker darf auch dazu nicht verwendet werden, da in der Sahne noch Eiweiß enthalten ist.

Sobald der Spargel kommt, können Nieren- und Leberleidende eine dreiwöchentliche Spargelkur machen. Dieselbe erstreckt sich auf den zweimaligen Genuß rohen Spargelsalates täglich. (Für Spargelsalat lese man das betreffende Rezept nach.) Zu meiden sind bei der Kur fette Speisen und Mehlspeisen, sowie Flüssigkeiten.

IVa. Allgemeine Ernährung im Sommer.

Mit dem Beginn der heißen Jahreszeit tritt auch eine Änderung in unserer Ernährung ein. Unser Körper hat jetzt bedeutend weniger Verbrauch wie in der kälteren Jahreszeit; infolgedessen brauchen wir kleinere Mengen und eine andere Zusammenstellung der Nahrungsmittel. Suppen, Hülsenfrüchte und andere Wärme erzeugende Speisen, sowie Bratlinge stellen wir zurück. Unsere Hauptnahrung soll jetzt in den frischen Gemüsen, Salaten und Beerenfrüchten bestehen. Milch und Eier treten von Juli ab ebenfalls zurück und werden mit wenig Ausnahmen nur noch zur Zubereitung von Speisen verwendet. An Stelle der Suppen als Vorpeise können jetzt Salate treten, welche die Magennerven günstig anregen und eine schnelle Verdauung hervorrufen. Dies ist gerade während der heißen Jahreszeit von größter Wichtigkeit, da alle Stoffe einer schnellen Gärung und Zersetzung ausgesetzt sind. Man meide jetzt süße Milch und genieße nur noch Sauer- oder Buttermilch. Einmal täglich nehme man vielleicht Beeren. Man verwende nur ganz reife Beeren; Stachelbeeren genieße man nur sehr spärlich; sie sind schwer verdaulich, die Häute sollen

nie verschluckt werden. Männer sollen vornehmlich Erdbeeren und Johannisbeeren für ihre Ernährung wählen. Frauen dagegen verwenden vortheilhafter Himbeeren. Kinder von 7 Monaten ab können durch ein Haarsieb geschlagene reife Beeren in kleinen Mengen bekommen, jedoch nicht in Verbindung mit Milch. Für größere Kinder bilden Beeren mit Schrotbrot ein vorzügliches Abendessen. Die Gemüse sind jetzt besonders zart, sie dürfen nicht zu lange gedünstet oder geschmort werden, da sie sonst zu viel Aroma verlieren. Da Aroma aber das Wichtigste für unsere Nerven ist, müssen wir darauf bedacht sein, die Gemüse in gut verschließbaren Töpfen schnell fertigzustellen. Die neue Kartoffel kommt Ende Juni in den Handel; man wähle vorsichtig, um nicht unreife zu bekommen. Die reife Kartoffel muß fest am Fleisch sitzende Schale haben und darf sich nicht wässerig kochen. Die ersten Kartoffeln werden am besten mit der Schale zubereitet, nicht gekocht, sondern entweder in der Hölzle auf einem gewöhnlichen Backblech gebacken, oder in etwas Öl in einer gut schließenden Pfanne auf der Seite des Herdes geschmort. Zur Neutralisierung des in der Kartoffel enthaltenen Giftstoffes, (Solanin) setze man den Kartoffeln etwas Kümmel zu; dasselbe erhöht gleichzeitig den Wohlgeschmack und die Verdaulichkeit. Aromatische Kräuter, die es nun in Fülle gibt, sollen möglichst alle ausländischen Gewürze ersetzen.

Dill, Estragon, Boretsch oder Gurkenkraut, Pimpinelle, Zwiebel- und Zwiebelröhrchen, Sauerampfer, Korbil, Petersilie und Schnittlauch sollen reichlich zu Suppen, Gemüse und Lunken verwendet werden, feingewiegt, aber nie mitgekocht. Der August bringt Gurken und Tomaten, beides herrliche, kühlende Früchte, die wir in der heißen Zeit in jeder Form reichlich genießen sollen, jedoch mit wenig oder gar keinem Zusatz von Kochsalz, da dadurch die Verdaulichkeit beeinträchtigt wird. Wer sich nach diesen Vorschriften richtet, wird nicht unter Hitze oder Durstgefühl zu leiden haben.

IVb. Kuren im Sommer.

Sehr gute und wirksame Kuren können jetzt bei Leber-, Nieren- und Blasenleiden, bei Gallenstein, Rheumatismus, Skrofuloze und Gicht gemacht werden. Dazu eignen sich ganz besonders Spargel- und Saftkuren. Die Saftkuren werden jetzt von frischen, gepreßten Beeren in Verbindung mit Sahne gemacht; Tomaten und Gurken mit Sauer- milch und Kleienbrot. Rhabarber kann im Juni noch roh gekaut werden, 1—2 Stunden vor dem Frühstück. Auch Kuren mit Heilkräftbrühe wirken jetzt ausgezeichnet. Bei allen diesen Kuren soll möglichst wenig getrunken werden; hat man Durstgefühl, so trinke man frischen Beeren- saft oder den Saft einer ausgepreßten Zitrone, ohne Zusatz von Zucker und Wasser. Tee von frischen, getrockneten Himbeerblättern ist für Frauen sehr gut; frische Himbeerblätter können auch in Salaten oder

Gemüßen fein gewiegt gegeben werden. Im Juni, Juli und August können eine Menge Heilkräuter gesammelt werden.

Nachfolgend Anwendung und Ausführung dieser Kuren. Spargelkuren können 9—21 Tage lang gemacht werden; sie dienen hauptsächlich zur Reinigung der Nieren und der Leber und sind auch bei Gallenstein, Gicht und Rheumatismus von ausgezeichnete Wirkung. Zu Kuren sollte der Spargel vorzugsweise in rohem Zustande gereicht werden; man muß darauf achten, nur frischen Spargel zu bekommen, alter gewässerter hat keine Heilkraft mehr, da ihm die Salze entzogen sind. Der Spargel wird geschält, auf einem groben Reibeisen gerieben oder fein geschnitten, mit reichlich Schnittlauch oder jungen Zwiebelröhrchen vermischt und mit einer Lunte aus Sahne und Zitronensaft oder Öl und Zitronensaft zu gleichen Teilen gut verrührt, übergossen und mit Reis, Weizenfloeden, Weizenkefs oder Leinsamenkefs gegessen. Man genieße hauptsächlich Spargel und nehme das andere nur als kleine Beigabe. Zur Abwechslung kann man den Spargel auch schmoren (doch nur als Ausnahme). Man schneidet ihn zu diesem Zwecke, nachdem er geschält ist, in kleine Stücke und dünstet ihn in etwas heißem Öl mit feingeschnittenen Zwiebeln, gut zugedeckt, ohne Wasserzusatz 30 Minuten auf der Seite des Herdes. Als Getränk nehme man des Morgens Sauer- milch, Buttermilch, Kaffee, Kräutertee oder Kakaotee und genieße dazu Leinsamen- oder Schrotkefs. Während der Spargelkur meide man den Genuß von Obst und Obstsäften, da die im Spargel sehr reichlich vorhandenen Salze in Verbindung mit Obstsäuren und Zucker nicht ausgenützt werden können. Bei Durstgefühl nehme man Tee von frisch getrockneter Pfefferminze oder Krauseminze, auch Lindenblütentee mit Zitrone. Saftkuren machen Männer von frisch gepreßten Johannis- beeren, Frauen von Himbeersaft. Man verlese zu diesem Zwecke die Beeren gut; wer eigene Beeren besitzt, wasche dieselben nicht — gekaufte Beeren werden rasch mit kaltem Wasser abgespült, doch niemals in Wasser gelegt, auf ein Sieb oder Tuch zum Trocknen ausgebreitet. Dann werden dieselben durch ein Tuch oder eine Beerenpresse gedrückt, doch dürfen die Beeren und der Saft niemals mit Metall in Berührung gebracht werden, da durch die Obstsäuren das Metall angegriffen wird und Oxide in den Saft übergehen, wodurch derselbe schwer verdaulich wird. Nun schlage man mit einer silbernen Gabel, die bekanntlich nicht angegriffen wird, den Saft und füge nach und nach ein Viertel von der Saftmenge süße Sahne hinzu. Man kann den Saft auch ohne Sahne genießen, doch ist dann der Geschmack nicht so gut. Man nehme täglich dreimal Saft, $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ l und esse dazu hefenloses Weißbrot, Ingwerbrot oder Keß. Der Saft von schwarzen Johannisbeeren ist besonders gut gegen Nierenleiden. Die Kur kann 10—21 Tage gemacht werden. Suppen, Gemüse und Kartoffeln meide man während dieser Zeit; ebenso Milch und Eier. Bei Darmträgheit und Leberleiden genieße man

8—14 Tage ausschließlich Kohlst: frische Gurken und Tomaten, mit reichlich Kräutern, viel Dill, Estragon, Boretsch, Schnittlauch, Petersilie, Zwiebelröhrchen usw. Man esse dazu (aber möglichst wenig) Kartoffelbrei von frischen Kartoffeln oder Kleienbrot ohne Butter und trinke Buttermilch, Sauermilch, kalte oder kuhwarme Milch mit Sauerwasser. Milchturen mit Zusatz von natürlichem Mineralwasser in Verbindung mit Heilkräftbrühen haben in der Zeit von Juni ab besonderen Blutreinigungs- und Kräftigungswert. Zur Blutreinigung nehme man folgende Kräuter: Löwenzahn, Schafgarbe, Blätter der roten Rübe, Zwiebel und etwas Knoblauch. Zur Anregung der Nierentätigkeit verwende man junge Sellerieblätter, Lauchblätter, Salbeiblätter, Wegwarte und etwas Schachtelhalm (Kahenschwanz). Zur Kräftigung nehme man Zwiebelröhrchen, Möhre, Sauerampfer, Korb, Schafgarbe, Krauseminze, Gänseblümchen und Wegwarte. Die Herstellung der Heilkräftbrühen ist folgende: Man gibt in einen Aluminiumtopf mit gut schließendem Deckel für eine Person einen Eßlöffel gutes Öl, läßt es heiß werden, gibt die Kräuter hinein und dünstet sie ungefähr 10 Minuten auf gutem Feuer. Darauf löscht man mit 1 l Wasser ab, welches man wieder zur Hälfte einkochen läßt. Darauf gießt man das Ganze durch ein Sieb und rührt ein geschlagenes Eigelb, Eiweiß oder drei Eßlöffel Sahne in die Brühe.

Va. Allgemeine Ernährung im Herbst.

In üppiger Fülle bietet uns der Herbst Obst, Gemüse, Kartoffeln und Körnerfrüchte; wir können jetzt aus dem Vollen schöpfen. Die Hausfrau braucht nicht lange zu überlegen, was sie auf den Tisch bringen soll. Während Juli, August und September hauptsächlich Gemüsemonate sind, können wir im Oktober und November viel frisches Obst auf den Tisch bringen. Der Apfel ist der König der Früchte, er ist sehr leicht verdaulich, enthält wertvolle Bestandteile für unseren Organismus, reinigt das Blut, belebt den Stoffwechsel und ist für alt und jung eine köstliche, erfrischende Speise. Der frische Apfel kann von jungen Leuten mit guten Zähnen ruhig mit der Schale gegessen werden, da gerade dicht unter der Schale wichtige Nährstoffe sitzen; für alte Leute und für Kinder reibt man am besten die Apfel auf einer Glasreibe. Apfelsaft mit und ohne Sahne soll reichlich genossen werden; hierbei kann unter den Apfelsaft auch ein Viertel Birnenast gemischt sein. Den Apfelsaft bereitet man, indem man entweder die Apfel auf einer Glasreibe reibt und in einem Leinentuch auspreßt; oder man mahlt sie in einer Obstmühle und preßt den Saft in einer kleinen Obstpresse, wie diese jetzt in allen größeren Haushaltungsgeschäften zu bekommen sind, schlägt die Sahne darunter oder trinkt ihn ohne Sahne, jedoch sehr langsam und schluckweise, am besten

durch einen Strohhalm. Während einer Apfelsaftkur genießt man vorzugsweise Körnerfrüchte in den verschiedensten Zubereitungen (siehe Rezepte). Weizen ist auch dabei allen anderen Körnerfrüchten vorzuziehen. Mit dem Genuß von Birnen sei man vorsichtig, da dieselben schwer verdaulich sind; man nehme am besten Apfel und Birnen zusammen. Pflaumen, Reineklauden, Pfirsiche und Aprikosen sollen ebenfalls vorsichtig und in kleineren Mengen genossen werden, da sie leicht Durchfall und Darmstörungen hervorrufen. Die beiden letzten Obstarten müssen stets geschält werden, da die feinen Härchen der Schalen Darm- und Magenschleimhäute reizen und dadurch Ausschlag und Magenstörungen hervorrufen können. Dagegen ist die späte Hauszweitsche eine sehr gesunde Frucht und kann in größeren Mengen gegessen werden; sie regt die Darmtätigkeit an und ist in getrocknetem Zustand ein ausgezeichnetes Mittel, um den Stuhlgang zu regulieren. Die Quitte kann in rohem Zustande nur in kleinen Mengen, ausgepreßt als Saft und mit Apfelsaft vermischt, genossen werden; sie wirkt sehr magenstärkend; der Saft kann samt dem Mark eingedickt zu Pasten verarbeitet werden (siehe Rezepte). Diese leisten besonders auf Wanderungen gute Dienste. Trauben können nun zu Kuren verwendet werden; man fange mit 1 kg täglich an und steigere das Quantum bis 3 kg. Häute und Kerne müssen ausgespußt werden.

Vb. Kuren im Herbst.

Die Kuren im Herbst sind bei Blutkrankheiten sowie bei Gicht, Rheumatismus, Leber- und Nierenleiden von gleich großem Heilwert wie die Frühjahrskräuterkuren. Apfel- und Traubensaftkuren sind sehr angenehm und haben vorzügliche Wirkungen. Man macht eine Trauben- oder Obstkur 21—28 Tage; während dieser Zeit schaltet man den Genuß von Gemüse und Kartoffeln vollständig aus und lebt ausschließlich von Obst, hauptsächlich Äpfeln in den verschiedensten Formen und Obstäften oder Trauben und Traubensaft. Dazu ist man Weizenspeisen, Ingwerkeks oder Erdnußkeks. Eine Obstkur wird mit täglich 1—2 l Obstsaft mit Sahne geschlagen oder mit dem entsprechenden Quantum Obst, etwa 5—6 Pfd. in den verschiedensten Zubereitungsarten genommen; oder, was die Kur noch angenehmer macht, man nehme 2—3 mal täglich Saft, je $\frac{1}{3}$ l, das übrige Obst in Form von geriebenen Äpfeln mit geklärter Butter. Die Zubereitung ist folgende: man reibe die Äpfel mit der Schale auf einer Glasreibe, zerlasse etwa 1 Eßlöffel Butter und gieße dieselbe heiß über die geriebene Masse. Ein anderes angenehmes Obstgericht sind Bratäpfel; die Äpfel werden geschält, mit etwas Sahne übergossen, nachdem man sie vorher in eine ausgebutterte Form gesetzt hat, und so in der Röhre weich gebacken. Die täglich zu nehmende Obstmenge teilt man sich vorteilhaft in vier Mahlzeiten ein; erscheint einem

jedoch das einzelne Quantum zu groß, so kann man auch fünf Mahlzeiten daran essen. Wer von den Obstsaften stumpfe Zähne bekommt, kann nach der Mittagsmahlzeit eine Tasse Mokka nehmen. Traubensaftkuren macht man in derselben Weise; es genügen jedoch davon 4 Pfd. am Tage, da Trauben saftreicher und zuckerhaltiger sind. Leberkranke nehmen am besten nur weiße Trauben, sonst gemischte Trauben.

Vla. Allgemeine Ernährung im Winter.

Der Winter bedeutet für die Hausfrau die schwierigste Jahreszeit bezüglich der Ernährung. Die Zeit vor Weihnachten ist zwar noch nicht so schwierig, da die Keller und Vorratsräume noch reichlich mit Gemüse und Obst gefüllt sind. Für das Weihnachtsfest behält die sorgende Hausfrau allerlei Leckerbissen auf, denn Feste sollen gefeiert werden, und ein ausgewählt schönes, fein zusammengestelltes Mahl erhöht die festliche Stimmung. In dieser Zeit können auch etwas mehr Süßigkeiten, Kuchen, selbstgemachtes Konfekt, kandierte Früchte usw. genossen werden. Bei der kalten Witterung nehmen wir zur Ernährung mehr aufbauende Stoffe als während der Sommermonate. Hülsenfrüchte, allerlei Bratlinge mit pikanten Tunken müssen die frischen Gemüse ersetzen. Was man an Knollengewächsen überwintern kann, wie Sellerie, Möhren, rote Rüben, Erdkohlrabi, Steckrüben oder Dotschen genannt, sowie Pastinaken werden als Gemüse oder Salat verwendet. Der Breitlauch oder Porree ist jetzt unentbehrlich für Suppen, Gemüse oder Salat als Würze und Beigabe zu den verschiedensten Bratlingen. Der Lauch wirkt stark desinfizierend und ist gleichzeitig außerordentlich aromatisch und wohlschmeckend. Sehr gut schmeckt Lauchgemüse mit Möhren oder Steckrüben zusammen, doch dürfen letztere nie gekocht, sondern nur geschmort werden. Die Zwiebel wird jetzt ebenfalls reichlich verwendet, als Gemüse geschmort, gefüllt, zu Suppen, Bratlingen als Beigabe, roh zu Salaten oder als selbständiges Gericht, mit etwas Äpfeln gemischt. Die Zwiebel bildet die Hauptwürze in der vegetarischen Küche und ist nebst dem Knoblauch das beste Desinfektionsmittel für die Schleimhäute im Munde, im Magen und Darm. Bei Erkältungen, Husten und Heiserkeit ist Zwiebelsirup ein ganz vorzügliches Heilmittel. Zwiebelsirup wird folgendermaßen hergestellt: 2—3 mittelgroße Zwiebeln werden fein geschnitten, dann legt man in ein hohes Glas eine Lage Zwiebeln, gibt 1 Kaffeelöffel Zucker darauf, dann wieder eine Lage Zwiebeln, bis das Glas voll ist. Drücke dann das Ganze fest ein und lasse es 5—10 Stunden stehen. Dann läßt man den Saft ablaufen und trinkt ihn in Abständen von 2—3 Stunden, je ein Likörglas voll. Vorteilhaft ist es, gleichzeitig die Brust mit einer rohen Zwiebel einzureiben. Wenn die Zwiebel im Nachwinter treibt, so verwende man die Röhrchen zu Salaten. Die Zwiebel selbst hat dann nicht mehr viel Wert. Um etwas Anregung für die Ge-

schmack- und Magenerven zu schaffen, versuche die Hausfrau täglich wenigstens einmal etwas rohen Salat auf den Tisch zu bringen. Rotkraut, auch Blaukraut genannt, Weißkraut, fein geschnitten, Sellerie, rote Rüben, Möhren (gerieben) bringen eine nette Abwechslung. Spin und wieder gibt es dann Brunnenkresse und Feldsalat (Kapuzinchen), welche natürlich ganz besonders gut sind. Apfel und Birnen verlieren meistens nach Weihnachten das feine Aroma. Man bereitet jetzt in der Hauptsache Bratäpfel oder Kompott daraus. Im übrigen haben wir jetzt unsere Vorräte an getrocknetem und eingemachtem Obst, um den Küchenzettel etwas abwechslungsreicher zu gestalten.

Die vegetarische Diätliche erfordert im Winter ganz besonders viel Sorgfalt und feines Verständnis, um Abwechslung zu bringen und eine richtige Zusammenstellung zu gewähren. Mitte Februar beginnt die Fastenzeit, die Ernährung wird jetzt vereinfacht, Suppen mit ausscheidenden Salaten bilden jetzt meist ein Gericht. Die Suppen müssen natürlich recht wohlschmeckend und ziemlich dick sein. Zur Erwärmung kann man jetzt häufig heißen Lindenblütentee mit Zitronensaft und Honig trinken.

VIb. Kuren im Winter.

Der Winter eignet sich weniger als die anderen Jahreszeiten zu Kuren. Man macht jetzt hauptsächlich Ausscheidungskuren zur Desinfektion von Magen und Darm. Zu diesem Zweck kann man Bittertee-, Blutreinigung-, Knoblauch- und zwischen Fastnacht und Ostern Fastenkuren machen. Da wir im Winter die saftigsten Zitronen bekommen, kann man auch in dieser Zeit Zitronenkuren gegen Gicht und Rheumatismus machen. Bitterteekur macht man 7—21 Tage: man lebt in dieser Zeit nur von trockenem Gebäck, Ingwerkeks, Schrotkeks, Leinsamen- und Erdnußkeks und trinkt täglich 2 l Bittertee in folgender Anordnung: 1. Tag Schafgarben-, 2. Tag Hopfen-, 3. Tag Baldrian-, 4. Tag Angelika-, 5. Tag Arnika-, 6. Tag Hollunderblüten-, 7. Tag Bärentraubenblätterttee. Macht man die Kur länger, so wiederholt man die Reihenfolge. Man trinke den Tee möglichst heiß und teile die 2 l auf 5 Mahlzeiten ein.

Eine Knoblauchkur macht man gewöhnlich 3 Tage. Die feinen Öle des Knoblauchs üben eine außerordentliche Wirkung aus; sie durchdringen den ganzen Körper bis in die feinsten Poren, reinigen und desinfizieren ihn. Während der Kur meide man alle aufbauenden Speisen, dagegen genieße man möglichst viel Rohkost in Form von Salaten, dem man reichlich feingeschnittenen Knoblauch zusetzt. Den Tag beginne man mit $\frac{1}{4}$ l warmer Milch, in welcher man 5 Zehen feingeschnittenen Knoblauch 20 Minuten ziehen läßt, durch ein Sieb gießt und warm trinkt; dazu kann man 1—2 dünne, scharf geröstete, noch warm mit 4 Zehen

Knoblauch eingeriebene Brote essen. Diese werden am besten sofort nach der Bereitung genossen, da sich die feinen Öle des Knoblauchs leicht verflüchtigen. Mittags nehme man reichlich Salat, entweder Brunnenkresse, Feldsalat, Löwenzahn oder roh geriebene Wurzelsalate, wie Sellerie, rote Rüben oder Möhren, worunter 5—10 Zehen feingeschnittener Knoblauch gemischt sind. Am Abend bereite man eine Suppe aus geröstetem Schrotbrot oder Schwarzbrot mit Zwiebel, Lauch und Sellerie und schneide zuletzt Knoblauch fein hinein. Derselbe darf jedoch nie mit kochen. Wirksam unterstützt wird die Kur, wenn man vor dem Schlafengehen noch $\frac{1}{8}$ l Knoblauchwein trinkt. Man kocht zu diesem Zweck den Wein rasch auf und gießt ihn über 10 Zehen fein geschnittenen Knoblauch, läßt ihn auf der Seite des Herdes 10 Minuten ziehen, gießt ihn ab und trinkt ihn heiß.

Fastenkuren sollen nur unter ärztlicher Aufsicht gemacht werden, da hierbei die Körperpflege, sowie die individuelle Ernährung direkt vor und nach dem Fasten die Hauptsache für den Erfolg bilden. Ich will daher auf solche Kuren hier nicht näher eingehen.

Zitronenkuren macht man nicht zu lange, da sie leicht den Magen anzureißen. Man verwendet die Zitrone gebacken und genieße täglich den Saft von 6—10 Zitronen. Dazwischen esse man nur Trockenrost, Schrotbrot, scharf geröstetes Weißbrot, Ingwerbrot oder die verschiedenen Keksorten. Zu allen Kuren gehört allerdings, sollen sie den gewünschten Erfolg bringen, eine entsprechende Körperpflege, wie sie Herr Dr. Oberdörffer in seinen Schriften niedergelegt hat.

VII. Die Zusammenstellung der einzelnen Nahrungsmittel nach ihrer chemischen Verwandtschaft.

Die Furcht vor der Unterernährung ist in allen Schichten unseres Volkes seit den armen Kriegsjahren so groß, daß ein jeder versucht, möglichst viel zu hamstern und aufzuspeichern. Auch bringt die Hausfrau vielfach auf den Tisch, was sie gerade zur Hand hat, ohne dabei zu überlegen, ob die Nahrungsmittel sich ergänzen, ob die verschiedenen Nährstoffe, welche der Körper zu seinem Aufbau nötig hat, darin enthalten sind oder ob die Ernährung eine ganz einseitige ist. Die Menge der genossenen Nahrungsmittel ist nicht maßgebend für eine richtige Ernährung, sondern die richtige Zusammenstellung der verschiedenen Nährstoffe. Wir unterscheiden bei unserer Ernährung zwischen aufbauender und ausscheidender Diät. Beide müssen in richtigem Verhältnis zueinander stehen. Wir können nicht nur aufbauende Nahrungsmittel zu uns nehmen, denn der Körper und das Blut müssen auch wieder verbrauchte, schlechte Stoffe ausscheiden; ebenso dürfen wir nicht nur ausscheidende Stoffe aufnehmen, da sonst die für den Körper notwendigen Betriebsstoffe

fehlen. Zu den aufbauenden Nahrungsmitteln zählen wir solche, welche vorwiegend Eiweiß, Fett oder Kohlehydrate mit aufbauendem Charakter enthalten.

Häufig findet man unterernährte Kinder da, wo sehr üppig gegessen wird und weil die Kinder schlecht aussehen, an Appetitlosigkeit leiden, füttert man mehr in sie hinein und bedenkt nicht, daß der Magen dies alles nicht verarbeiten kann, daß vielmehr die Speisen im Magen und Darm sich zersetzen, in Fäulnis übergehen, anstatt von den Magensäften aufgeschlossen und dem Blute zugeführt zu werden. Ganz dasselbe gilt auch bei erwachsenen Menschen. Es sind drei Dinge zu beachten, wenn wir uns richtig ernähren wollen:

1. nicht zuviel essen und sehr gut kauen;
2. erst dann wieder essen, wenn die vorangegangene Mahlzeit verdaut ist, was in der Regel nach 4 Stunden der Fall ist;
3. die Nahrungsmittel so zusammenstellen, daß sie keine Gärungs- und Fäulnisprozesse im Magen und Darm hervorrufen, sondern assimiliert werden.

Der erwachsene Mensch sollte keinesfalls mehr als drei Mahlzeiten zu sich nehmen, es sei denn, daß er schwere körperliche Arbeit verrichten muß. In Krankheitsfällen oder bei Geistesarbeitern ist es mitunter angebracht, nur 2 Mahlzeiten zu nehmen oder die erste Mahlzeit (Frühstück) nur auf Obst, Obstäfte oder Bittertees (Hopfen, Wermut, Schafgarbe o. dgl.) zu beschränken.

Auf die chemischen Verbindungen aller Nahrungsmittel im einzelnen einzugehen, würde zu weit führen, ich möchte hier nur die hauptsächlichsten Zusammenstellungen der einzelnen Nährstoffe erwähnen und auf falsche aufmerksam machen. Wir könnten ungeheure Mengen Geld, Zeit und Kraft sparen, wenn wir Hausfrauen uns bei der Zubereitung der Speisen jederzeit klarmachten, ob wir nicht zu einer Mahlzeit zwei Speisen geben, von denen die eine von den Magensäften gar nicht verarbeitet werden kann, weil wir eine zu ähnlich vorausgegessen haben und die zweite im Magen liegenbleibt, in Fäulnis übergeht, da der Magensaft sich nur auf eine Art des Nährstoffes einstellen kann. Den größten Fehler begeht man meistens, indem man zwei oder gar drei verschiedene Eiweißstoffe zusammen genießt, wie Milch, auch Milchprodukte (Käse) und Eier, sowie Eier Speisen. Wie vorher erwähnt, zerlegen und verarbeiten die Magensäfte den einen Eiweißstoff und lassen den anderen unausgenützt. Da alle Eiweißarten schnell in Zersetzung übergehen, so entsteht dadurch ein Verwesungsprozeß, der nach und nach zu Magen- und Darmleiden, Stuhlverstopfung sowie sonst allen Stoffwechselkrankheiten führt. Weiter zu vermeiden sind Zusammenstellungen von Speisen und Nahrungsmitteln, welche Zucker enthalten und solchen, die Salze enthalten. Man soll daher nie süße Obstarten oder süße Speisen wie Pudding, Creme oder

süßes Gebäck zu einer Gemüse-, oder Kartoffelmahlzeit nehmen. Auch Milch, süße Sahne oder Quark in Verbindung mit Zucker erzeugt Gärungen, welche sich zunächst in Aufstoßen, Sodbrennen, Blähungen usw. äußern. Eine Ausnahme von dieser Regel machen Äpfel, Beerenfrüchte und Zitronen. Diese enthalten überwiegend Säure und können auch nach Gemüse gegessen werden. Außerdem vermeide man den Genuß von zweierlei Stärkemehl, z. B. esse man nie Kartoffeln mit Brot, Kuchen oder Mehlspeisen, wie Nudeln, Makkaroni u. dgl. zu einer Mahlzeit zusammen: sind dagegen beide Stärkemehle oder Eiweißstoffe durch längeres Kochen oder Backen miteinander verbunden, wie in Suppen oder beim Backen des Brotes oder bei Pfannkuchen usw., so ist dadurch die schädliche Wirkung aufgehoben, da durch den Back- oder Kochprozeß gewisse Verbindungen hergestellt werden.

Die Mahlzeiten sollen einfach sein und nicht mehr als drei bis vier Gerichte enthalten. Je weniger wir den Magen mit zu vielerlei Nahrungsmitteln belasten, desto besser können wir die einzelnen Nährstoffe verarbeiten und assimilieren. Bei der Zusammenstellung einer jeden Mahlzeit sei man bestrebt, ein rohes (ungekochtes) Gericht, sei es Obst oder Salat, auf den Tisch zu bringen. Die Magensäfte werden dadurch ganz besonders angeregt, weshalb man das rohe Gericht mit Vorteil zuerst isst. Wir können aus allen Blatt- und Wurzelgemüsen rohe Salate herstellen. Kohllarten, welche im gekochten Zustand blähende Wirkung haben und daher schwer verdaulich sind, können auch von einem schwachen Magen als Salat verdaut werden. Sauerkraut darf nie gekocht werden, da sonst die Milchsäurebakterien, welche Gegenbakterien der Darmfäulnis erzeugenden Bakterien bilden, getötet werden und wir dadurch das Wertvolle am Sauerkraut verlieren. Sauerkraut und Spinat sollen nie mit Butter, sondern nur mit Öl zubereitet werden, da durch die Verbindung der immer in der Butter vorhandenen Butterfäure mit den mineralischen Bestandteilen der Gemüse Stoffe erzeugt werden, welche Magenbeschwerden hervorrufen. Jederzeit sei die Hausfrau bestrebt, nur frische Produkte zu verwenden, seien es Mehlsorten, Hülsenfrüchte, Gemüsearten, Obstsorten, Öl oder Fette. Alle Nahrungsmittel, welche alt sind, haben keine günstige, aufbauende, sondern eine zersetzende Wirkung auf unseren Organismus. Mehlsorten bekommen beim Altwerden einen stickigen Geschmack und entwickeln Maden (Würmer), ebenso die Hülsenfrüchte. Obst und Gemüse zerfällt sich (fault), Öl und Fette werden ranzig. Es ist ein Irrtum zu glauben, daß schlechte (verdorbene) Nahrungsmittel durch Kochen wieder gut werden; man kann vielleicht dadurch die Fäulnisbakterien töten, aber was einmal in Zersetzung übergegangen ist, kann man durch keine noch so sorgfältige Zubereitung wieder gutmachen.

Ich möchte Ihnen nun eine kleine Übersicht geben über den Gehalt an Fett, Eiweiß und Kohlehydrat der wichtigsten Nahrungsmittel. Eiweißreiche Nahrungsmittel sind:

Hülsenfrüchte (Leguminosen) mit ca.	25%	Eiweißgehalt
Quark oder weißer Käse mit . . . "	30%	"
Fettkäse (Emmentaler usw.) mit . . . "	28%	"
Pilze mit "	14%	"
Ei mit "	12%	"
Haferspräparate mit "	10%	"
Weizen mit "	4%	"
Milch mit "	3 $\frac{1}{2}$ %	"
Spinat und Brennessel mit . . . "	2—3%	"

Ich gebe diese Ziffern nicht wegen irgendeiner Berechnung an, denn es wirkt fast jedes Eiweiß wieder anders auf den Körper — so z. B. das der Hülsenfrüchte und Pilze mehr reinigend, das der Milchprodukte mehr aufbauend. Auch wird nicht ein Eiweiß wie das andere durch unsere Magensaäfte aufgeschlossen; ich möchte der Hausfrau nur vor Augen führen, in welchen Nahrungsmitteln wir die einzelnen Nährstoffe aufnehmen.

Fett ist in größeren Mengen in nachfolgenden Nahrungsmitteln enthalten:

Öle ca.	97%
Kokosfett (Palmin) "	95%
Butter "	80%
Hafelnüsse "	56%
Fettkäse "	30—40%
Sahne "	20—25%
Ei "	11%
Milch "	3—4%
Weizen "	1%

Hauptfächliche Kohlehydrate (Stärke und Zucker) sind

Zucker mit ca.	97%
Honig mit "	78%
Reis mit "	74%
Weizen mit "	73%
Haferspräparate mit "	63%
Getrocknete Birnen mit "	58%
Getrocknete Äpfel mit "	56%
Getrocknete Zwetschgen mit "	48%
Linzen mit "	44%
Kastanien mit "	33%
Kartoffeln mit "	20%
Frische Birnen mit "	15%
Frische Äpfel mit "	12%
Milch mit "	4—5%

Unter ausscheidenden Nahrungsmitteln verstehen wir solche, welche vorwiegend wertvolle Mineralstoffe, Salze und Säuren besitzen. Wir haben letztere ebenso nötig, wie die vorher aufgeführten Nahrungsmittel, die wir hauptsächlich als aufbauende bezeichnen können. Es muß daher die Hausfrau durch richtige Zusammenstellung der Speisen einen Ausgleich schaffen.

Ausscheidende Nahrungsmittel sind hauptsächlich die grünen Blattgemüse, Spinat, Kopfsalat usw., dann alle wild wachsenden Kräuter, Löwenzahn, Schafgarbe, Brunnenkresse, Salbei, Wegwarte, Sauerampfer, Brennnessel usw. Diese enthalten Mineralstoffe, welche hauptsächlich blutreinigend wirken. Knollengemüse, wie Sellerie, Möhren, rote Rüben u. dgl. enthalten Phosphor, welcher hauptsächlich zum Aufbau des kindlichen Organismus notwendig ist; daher sollten letztere ganz besonders zur Kinderernährung verwendet werden. Alle Obstarten, mit Ausnahme der Birnen und Aprikosen, können wir ebenfalls zu den ausscheidenden Nahrungsmitteln zählen. Ganz besonders wertvoll ist der Apfel, der ja auch als König der Früchte bezeichnet wird. Bei allen Obstarten müssen wir bedacht sein, das Aroma zu erhalten. Beerenfrüchte sollten daher möglichst nicht gewaschen werden, wenn aber notwendig, rasch mit kaltem Wasser übergießen und dasselbe sorgfältig abtropfen lassen.

Bei allen Nahrungsmitteln spielt Aroma und Zubereitung eine große Rolle und darf nicht außer acht gelassen werden, daß gerade das Aroma Nervenspeise ist und unsere Nerven ganz besonders gut behandelt und gepflegt werden müssen. So muß bei der Zubereitung der Speisen vor allem darauf geachtet werden, das Aroma zu erhalten und durch Gewürze, hauptsächlich einheimische, zu vermehren. Über die Verwendung der Gewürze lese man das betreffende Kapitel nach.

VIII. Kranken-Diät.

Sobald wir uns nicht wohl fühlen, arbeitsunlustig, verstimmt, niedergeschlagen oder ärgerlich sind, besteht in unserem Organismus eine Störung. Ein jeder sollte sich und seine Organe so genau kennen, daß er mit Bestimmtheit weiß, wie er sich von der Störung befreien kann. Richtet man seine Diät und Körperpflege genau nach seiner Veranlagung, so wird man nicht ernstlich krank werden, sondern die Krankheit im Keim ersticken. Wo es sich aber um chronische Erkrankung einzelner Organe handelt, kann man durch konsequent durchgeführte Diät eine Heilung erzielen. Ich will in meinen nun folgenden Ausführungen für solche, denen Krankheit ein Organ besonders geschwächt hat, einige Verhaltensmaßregeln bezüglich ihrer Ernährung erteilen.

Bei Magenleiden beschränke man sich auf 1—2 Speisen zu einer Mahlzeit, damit die Magensäfte das Zugeführte gut zerlegen können und die Verdauung schnell vor sich geht. Man esse keine fettgebäckenen oder gezuckerten Speisen, meide schwere Mehlspeisen, sowie Käse und Eier. Die Ernährung soll bestehen aus Weizenschleim und etwas Graupenschleim mit 1 Eßlöffel süßer Sahne abgerührt. Suppen aus Petersilie, Lauch, Sellerieblättern mit etwas rohen geriebenen Kartoffeln oder Reismehl gedickt und über ein gut geschlagenes Eigelb angerichtet, sind leicht verdaulich und auch zu empfehlen. Ein gutes Stärkungsmittel

besteht in Eiweiß, geschlagen (aber nicht zu Schnee), mit etwas Zitronensaft gemischt. Zitronenmilch ist die Form, in der die Milch am leichtesten verdaulich ist. Scharf geröstetes Brot mit Salaten aus fein geriebenen Karotten oder Sellerie, fein geschnittenem Blattsalat mit Sahne oder Eigelb und Zitronensaft angemacht sind auch ein leicht verdauliches Gericht, wenn zu demselben möglichst kein Kochsalz verwendet wird. Ebenfalls ist für Magenkranken zu empfehlen geschmorte Gemüse von Karotten oder Spinat (durchgeschlagen) mit einer Beigabe von Kartoffelbrei oder Reis mit Curry. Man trinke Wermut-, Schafgarbe-, Hopfen-, Enzian- oder Leinsamentee mit Honig oder Zitrone.

Bei Darmleiden und chronischer Verstopfung laue man morgens nüchtern rohen Rhabarber oder trinke ein kleines Glas Molken schluckweise. 1 Stunde später nehme man dann 10 am Abend vorher eingeweichte, getrocknete Zwetschgen mit 5 Eßlöffel Weizenflocken oder Kleie. An Stelle hiervon kann man auch zwei geriebene Äpfel mit Sahne und dazu 6—8 Leinsamen- oder Erdnußkern essen. Man vermeide vieles Essen, hauptsächlich Mehlspeisen, Kuchen, Hülsenfrüchte, fettgebundene Speisen, frisches Brot, süße Milch, Käse, Eier, Kaffee, Tee und Kakao. Man esse Quark mit Röstbrot, Kartoffelbrei mit Salaten und Sauer- und Buttermilch, Bratäpfel, Apfelmus, Weizenbrei mit gemahlener Erdnüssen und Feigen, Kleienbrot, Obstäfte mit oder ohne Sahne. Nach jeder Mahlzeit laue man 1 Eßlöffel Leinsamen. Abends esse man häufig Suppe aus geröstetem, gemahlenem Schrotbrot, mit Zwiebeln, Lauch, Sellerie, Petersilie, Tomatenmark und etwas Knoblauch, alles durchgeschlagen und über süße Sahne abgerührt. Leinsamentee, Seneschoten- oder Senesblätterttee, Baldrian-, Pfefferminz-, Zitronenmelissetee können am Abend vor dem Schlafengehen abwechselnd getrunken werden. Am Morgen nüchtern nimmt man auch mit Vorteil ab und zu eine kleine Tasse Wermuttee.

Bei Leberleiden vermeide man vor allem Fett, Mehlspeisen, Eier, Käse, gesüßte Früchte, Birnen und Kuchen. Man trinke nüchtern Waldmeister-, Erdbeerblätter-, Enzian-, Fenchel-, Salbei-, Kamille-, Wegwarte- oder Wermuttee. Mittags nehme man im Frühling soviel wie möglich grüne Salate aus Löwenzahn mit Schafgarbe, Kapünzchen mit Sauerampfer oder Sauerklee, feingeschnittene Erdbeerblätter und Himbeerblätter mit Zwiebelröhrchen, Brunnenkresse mit Wegwarte, dazu Reis in Wasser gekocht mit Sahne oder Kartoffelbrei oder Weizenflocken. Von großem Nutzen ist auch hier das Rauhen von rohem Rhabarber. Rohes Spargel (siehe Frühjahrsparagelkur), Spinatsalat, Spinatgemüse, Brennesselgemüse, Hopfenprossen, Spargelgemüse, grüne Erbsen mit reichlich Petersilie, Kürbis oder Speisemelone gebacken mit Pfeffererbsen, Grünmais, Weißkrautsalat, rohes Sauerkraut, Zwiebelgemüse, Erdbeeren mit Sahne, Obstäfte mit Ingwerbrot oder Schrotkern oder Ingwerkern, gebackene Zitronen mit Salz geschlagen und Kakaochalantee sind alles

für Leberleidende mit Vorteil zu nehmende diätetische Speisen und Gerichte.

Nierenleidende können sich im allgemeinen an die Diät für Leberleidende halten. Man trinke wenig und esse möglichst Kochsalzlos. Hefenbrot und alles frische Gebäck ist streng zu meiden. Man genieße reichlich gedämpftes Gemüse. Pilze, Spargel, Petersilie, Sellerie, Gurken und Tomaten wirken ausscheidend auf die Niere. Man vermeide Butter und verwende zum Kochen möglichst wenig, ganz feines Öl. Zuletzt gießt man beim Anrichten noch etwas Sahne zu. Traubensaftkuren mit Reis sind vorzüglich für Nierenleidende. Meerrettich roh gerieben mit Sahne oder Meerrettichmilch, Kakaochalen-, Leinsamen-, Lindenblüten-, Bärentraubenblätter-, Hollunder- oder Schlüsselblumentee können abwechselnd als Getränk verwendet werden. Im Sommer nehme man soviel als möglich Rohkost. Schrotbrot oder Kleienbrot mit Honig ist gestattet. Sehr gut ist eine drei- bis neuntägige Kur mit Bleich- oder Stangenellerie ohne Salz mit geröstetem Brot.

Zuckerfranke müssen alle zucker- und stärkehaltigen Speisen meiden. Blattgemüse, Wurzelgemüse, Salate, Sauermilch, Quark mit Kräutern, wie Schafgarbe, Löwenzahn, Zwiebelröhrchen, Petersilie usw., rohes Sauerkraut sollen die Grundlage der Ernährung bilden. Im Herbst sind auch rohe geriebene Möhren, weiße Rüben, rote Rüben (Beete), Sellerie mit Zitronensaft und Sahne oder feinem Öl, wozu Kümmelkraut, Fenchelkraut oder Dill genommen wird, gestattet. Als Beigabe können rohe in Öl gebratene Kartoffelschalen mit Kümmel, auch ungeschälter Reis, sowie hin und wieder Reisflocken dienen. Es mutet zuerst eigenartig an, Kartoffelschalen zu essen; Tatsache aber ist, daß gerade bei Zuckerkrankheit die Schale und die dicht unter der Schale sitzenden Stoffe spezifisch günstige Wirkung ausüben. Zitronensaft aus gebackenen Zitronen, Saft aus sauren Äpfeln, beides frisch gepreßt, Kakaochalentee, Hagebuttentee, Pfefferminz- und Wacholderbeertee nehme man als Getränk. Auch ganz saure Äpfel sind vorteilhaft bei Zuckerkrankheit zu essen.

Lungenleidende können im Frühling eine Kräuterkur mit rohem geschlagenen Eigelb machen. Auch ganz frisch gelegte Eier mit etwas Salz geschlagen, können bei dieser Kräuterkur zwischen den Mahlzeiten genommen werden. Später macht man dann eine Milchkur mit Honig und zerlassener Butter. Bei der Milchkur müssen Lungenleidende aber vorsichtig sein, da die Milch die Eigenschaft besitzt, leicht zu verschleimen. Dies ist besonders bei kalter Milch der Fall, weshalb empfehlenswert ist, kuhwarmer oder sonst gut angewärmte Milch zu nehmen. Besonders günstig bei Lungenleiden wirkt die Ziegenmilch. Wer süße Milch nicht gut vertragen kann, nehme dieselbe in Form von Zitronenmilch, Sauermilch, Buttermilch oder auch als Quark mit viel frischen Kräutern. Weizenkeß mit ganz frischer Butter, Beeren mit Sahne, in Öl geschmorte, junge Gemüse, Kartoffel in Öl gebraten, im Herbst geriebene Äpfel mit geklärt

Butter, wozu dann Ingwerfels genommen werden, sind für Lungenleidende zu empfehlende Gerichte. Als Getränk verwende man Saft von gebackenen Zitronen mit Honig, Kamillentee, Schachtelhalm-, Leinsamen-, Eibisch-, Johanniskraut-, Salbei-, Königskerzen- und Huflattichtee. Bei Lungenleiden ist ja Honig immer sehr zu empfehlen, da er die Schleimhäute löst und beruhigt.

Krebs, Skrofulose und Geschwüre sind Blutkrankheiten, welche nur durch Blutreinigung und Bluterneuerung geheilt werden können. Dazu mache man vor allem im Frühling eine 21—28tägige Kräuter- und Spinattur mit reichlich Ingwer und genieße dazu reichlich viel Curry. Die Kräuterkur lese man im Frühling unter Kuren nach. Man trinke morgens und abends einige Tassen Tee aus Schwarzdornblüte, Schlehenblüte mit Zitronensaft, viel Saft von gebackenen Zitronen mit etwas Salz geschlagen. Grüne Salate und überhaupt viel Rohkost wirken immer sehr günstig. Zu meiden sind Mehl- sowie süße Speisen — auch Eier und Käse genieße man nur sehr vorsichtig. Schwarze Kirichen, Frucht-säfte, frisch gepreßt mit Ingwerfels können reichlich genommen werden. Im Herbst macht man dann mit sehr großem Vorteil eine 21—28tägige Apfels- oder Traubensaftkur. Man trinke Hollunder-, Lindenblüten-, Bärentraubenblätter-, Schafgarben- und Stiefmütterchentee mit Zitrone. Ab und zu eine dreitägige Knoblauchkur wirkt sehr desinfizierend und reinigend auf den Gesamtstoffwechsel. Im Winter nehme man viel eriebene rohe Möhren, rote Rüben und Sellerie mit Zitronensaft und Kümmel oder Ingwer. Rohes Sauerkraut, Molke, Sauermilch, rohe Zwiebel, Zwiebel-saft und Weizenflocken mit Backpflaumen sind alles Gerichte, die mit Vorteil genommen werden.

Gicht und Rheumatismus sind Ablagerungen, welche durch ungenügenden Stoffwechsel hervorgerufen werden. Es gilt also, die Krankheitserscheinung zu beseitigen, den Stoffwechsel anzuregen und die abgelagerten Stoffe auszuscheiden. Man meide daher alles schwer Verdauliche, fette und süße Speisen, genieße dagegen reichlich Salate und frisches Obst mit Reis. Kartoffelbrei mit gedünsteten Gemüsen, viel Zitronensaft von gebackenen Zitronen, Sauermilch, Buttermilch, Zitronenmilch, Beerensäfte, hauptsächlich Saft von schwarzen Johannisbeeren, Apfelsaft, Traubensaft, Kleienbrot mit Honig, Apfelschalentee sind empfehlenswert zu nehmen. Hollunderbeeren in Wein und Wasser gekocht (30 g auf $\frac{1}{2}$ l Wasser und $\frac{1}{2}$ l Wein) ist ein gutes Ausscheidungsmittel für die Niere und leistet gute Dienste bei Rheumatismus. Heilkräftbrühen mit reichlich Spargelschale, frisch oder getrocknet, ferner mit Sellerieblättern und Petersilie tun gute Dienste. Man kann dazu gebadene Kartoffelschalen mit Quark und Schnittlauch nehmen. Gewürze und Kochsalz meide man ganz.

Bei Fettsucht lebe man ausschließlich von leichtverdaulichen Speisen, meide fette Speisen, Mehlspeisen und esse wenig Kartoffeln. Rohkost,

Salate, roh geriebene Wurzelgemüse mit Zitronensaft, Obst und Obst-säfte sollen die Grundlage der Nahrung bilden. Süße Milch, Eier und Käse ist gänzlich zu meiden, ebenso frisches Brot und Kuchen. Als Bei-gabe zu Salaten und Gemüsen verwende man häufig Reis mit Curry oder Paprika, Weizenflocken oder Kartoffelbrei. Scharf geröstetes Brot mit Quark, Salzgurken und Kräutern, Sauermilch mit Schrotkefs und Salat, Kleienbrot mit Backpflaumen oder geriebenen Äpfeln, Kar-toffelbrei mit Gurken, Tomaten oder grünem Salat, dann etwas Butter-milch sind gute Mahlzeiten — Suppen und viel Flüssigkeit sind zu meiden. Zitronensaft, ab und zu ein Gläschen kalter Tee von Klekraut, Senne-schoten, Bärentraubenblätter, Leinsamen und Pfefferminz mit Zitronen können als Getränk verwendet werden.

Bei allen Stoffwechselstörungen, auch bei beginnender Erkältung, wirkt eine siebentägige Teekur ausgezeichnet. Man trinke am Abend vor dem Beginn der Kur 2 Tassen Senneschoten- oder Senneblätterttee. Am ersten Tage der Kur 2 l Pfefferminztee in Abständen von 2 Stunden. Am 2. Tag 2 l Schafgarbentee, am 3. Tag 2 l Arnikatee, am 4. Tag 2 l Schwarzdornblüte (Schlehenblüte), am 5. Tag 2 l Lindenblüte, am 6. Tag 2 l Hollunderblüte, am 7. Tag 2 l Bärentraubenblätterttee. Man genießt während dieser Zeit nur trockenes Gebäck wie Schrotkefs, Lein-samenkefs, Ingwerkefs, Erdnußkefs, Kümmelstangen oder scharf ge-röstetes Brot mit Paprika, nehme jeden 2. Tag ein heißes Bad und schwiße.

IX. Speisefolgen.

Nachstehende 240 Speisefolgen sind als mustergültige Zusammen-stellungen für den Mittags- und Abendtisch gedacht. Verfasserin hat die Speisefolgen der Sanatoriumsküche von Schloß Rheinburg dabei zu-grunde gelegt. Die Zusammenstellungen sind der Jahreszeit entsprechend gehalten, die einzelnen Speisen sind so gewählt, daß Salze, Phosphate, Eiweiß, Kohlehydrate und Fett in der für den Organismus notwendigen Menge aufgenommen werden. Sofern es sich allerdings um Kranken-diät handelt, müssen Änderungen in der Ernährung vorgenommen werden, indem man je nach Art der Erkrankung Speisen ausfallen läßt, welche dem Patienten nicht zuträglich sind.

Bei der Zusammenstellung der Speisefolgen wurde vermieden, daß einzelne Gerichte sich wiederholen; daher bietet eine nach diesen Prinzi-pien geführte Küche reichlich Abwechslung und Anregung des Verdauungs-apparates. Die Hausfrau wird ferner aus der Zusammenstellung ersehen, daß es ganz spezielle Gerichte für den Frühling, den Sommer, den Herbst und den Winter gibt und wird bei der Ernährung gebeten, besonders darauf zu achten.

Die nun folgenden Speisezusammensetzungen sind nur als Muster und Anregung gedacht und sollen den Hausfrauen hauptsächlich beim

Übergang von der Fleischküche zur fleischlosen Diätküche. Inhaltspunkte in der Zusammenstellung geben. Die Hausfrau kann nach Belieben Suppen, Vorspeisen oder Nachspeisen weglassen und wird dann immer gerade das finden, was für die gegebenen Verhältnisse passend ist. Auch können für Festtage, für Besuchstage usw. die reichlicheren Speisefolgen, für den täglichen Tisch die einfacheren ausgesucht werden. Im ganzen sollen die Zusammenstellungen nur ein Leitfadens sein, und jede Hausfrau wird sich bald selbst nach dem eigenen Geschmack Speisefolgen zusammenstellen.

Für den Frühstückstisch sind keine besondere Angaben erforderlich, man kann dabei eine für alle gültige Regel festlegen, deren Befolgen für Kinder und Erwachsene von großem Vorteil zur Erhaltung und Erreichung der Gesundheit und geistigen Leistungskraft ist.

Das Frühstück soll bestehen aus: Weizen- oder Haferflocken, am besten während der heißen Jahreszeit Weizenflocken, während der kalten Haferflocken mit etwas süßer Sahne oder ungekochter Milch. Außerdem, der Jahreszeit entsprechend, rohes Obst, am besten zerknetet oder durch ein Sieb gedrückt mit Dr. med. Oberdörffers Reguliernahrung; hat man Bedürfnis zu trinken, so nehme man eine Tasse leichten Bohnenkaffee mit Sahne ohne Zucker oder eine Tasse Gesundheitskräutertee; auch Kakao mit etwas Sahne bildet für Kinder und Erwachsene ein ideales Frühstückstrank. Hat man noch Hungergefühl, so wähle man einige diätische Kekse oder Fruchtbrot oder Vitaminbrot mit Honig ohne Butter. Man ist durch dieses Frühstück nicht belastet, sondern angenehm angeregt und für die Arbeit gestimmt. Dieses Frühstück wirkt wundervoll auf die Verdauungsorgane und ist daher durchaus notwendig für Schulkinder und geistig arbeitende Menschen.

Alle Rezepte sind für 4—6 Personen berechnet. Sämtliche Rezepte sind ausprobiert und können genau nach Angaben zubereitet werden.

Für die in dem Rheinburgtuch angegebene Kochart ist Emailgeschirr nicht zu verwenden; am besten eignet sich das nun wieder erhältliche, dicke Aluminiumgeschirr. Für Töpfe besorge man sich gutschließende Deckel, damit das Aroma bei der Zubereitung der Speisen nicht entweicht. Gemüse bereite man in flachen, gutschließenden Kasserollen zu. Verwendet man geklärte Butter oder Pflanzenfett, so darf dieses nicht zu heiß werden. Bei Verwendung von Öl jedoch muß man darauf achten, die Gemüse erst in den Topf zu geben, wenn das Öl sehr heiß ist, da sonst das Öl den Speisen einen unangenehmen Beigeschmack verleiht. Zu den meisten Gemüsespeisen verwendet man etwas feingeschnittene Zwiebeln, welche man stets zuerst in das heiß gewordene Fett gibt, doch dürfen die Zwiebeln nicht braun werden, da diese Magensäure hervorrufen, außerdem das feine Gemüsearoma verderben.

Unter den Rezepten findet man eine ganze Reihe von Gebäcken, Puddings und süßen Speisen beschrieben, welche die Hausfrau bei festlichen Anlässen verwenden kann.

X. Speisefolgen als Muster für 30 Tage im Frühjahr.

März.

1. Tag. Große Mahlzeit: Lauchsuppe, Gartenkresse, Mosaikbrötchen, gewickelte Flädchen mit Spinat, Pilztunke.
Kleine Mahlzeit: Kartoffelsalat, gedämpfte Tomaten mit Schaumeiern, Apfel und Nüsse.
2. Tag. Große Mahlzeit: Weißkrautsuppe, Feldsalat, gefüllte Sellerie, Kartoffelpüree.
Kleine Mahlzeit: Bratäpfel, weiche Eier mit Toastbrot, Ingwerlefs, Lindenblütentee.
3. Tag. Große Mahlzeit: Zwiebelsuppe, Brunnenkresse, Blumenkohlröschen, Eier in Muscheln, Nudeln, Tomatentunke, 1 Tasse Mokka.
Kleine Mahlzeit: Kartoffelauflauf mit Pilzen, Zwiebeltunke, roh geriebener Sellerie und Rote-Rüben-Salat.
4. Tag. Große Mahlzeit: Kräuterbrühe mit Eierstich, gefüllte Artischockenböden, Linsen mit Hafergrüzeröllchen, Rotkrautsalat.
Kleine Mahlzeit: Grießklöße mit Backpflaumen, Kakaotee mit Zwieback.
5. Tag. Große Mahlzeit: Gemüsesuppe, Sellerieaspiz, ausgestochene, rohe gebratene Kartoffeln, Bohnensalat mit Mayonnaise.
Kleine Mahlzeit: Reisrand mit Pilztunke, Schiforeesalat, schwarzer Tee mit Käsestangen.
6. Tag. Große Mahlzeit: Lauchsuppe, Füllbrötchen mit Gelbe-Rüben-Salat, Currygericht mit gebadenen Kräpfchen.
Kleine Mahlzeit: Weinsuppe mit Sultaninen, Weizenbrätlinge mit Kirschentompott.
7. Tag. Große Mahlzeit: Pilzsuppe, Lattichsalat, Lauchgemüse mit gelben Rüben, Kartoffelbällchen.
Kleine Mahlzeit: Pellkartoffeln, Quark, Pfeffergurken, gebratene Zwiebeln, Buttermilch.
8. Tag. Große Mahlzeit: Grießsuppe, gedämpfter Selleriesalat, Grünfohl, Kastanienpüree, Blätterteigkrapsen.
Kleine Mahlzeit: Haferflockensuppe, Hofmeisterbrötchen, Quarkklößchen, Apfelweintunke.
9. Tag. Große Mahlzeit: Gebrannte Mehlsuppe, Lauch und Rettichsalat, Makkaroniauflauf mit Eiertunke.
Kleine Mahlzeit: Gemischter Salat, Bratkartoffeln.
10. Tag. Große Mahlzeit: Kartoffelsuppe, Endivien Salat, gebadene Kartoffelstäbchen, gedünstete Schwarzwurzeln.
Kleine Mahlzeit: Reisauflauf mit Birnentompott, Sagebuttertee, Fruchtebrot.

April.

1. Tag. Große Mahlzeit: Semmelklößchensuppe, Rheinburger Käsepastetchen, geriebener Möhrensalat und Gartenkresse, Gemüseragout mit Spätzle.
Kleine Mahlzeit: gefüllte Eier, Lattichsalat und Gartenkresse, Kartoffelgemüse.
2. Tag. Große Mahlzeit: Radieschensalat, Spinat mit Rührei, Maltakartoffeln.
Kleine Mahlzeit: Arme Ritter, gemischtes, gedörrtes, kalifornisches Obst, Haselnüsse.
3. Tag. Große Mahlzeit: Graupensuppe, gemischter, grüner Salat, Schwarzwurzelauflauf, Pilzklößchen mit Kapertunke.
Kleine Mahlzeit: Kartoffelpuffer, Preiselbeeren, Apfel- und Zwiebelsalat.
4. Tag. Große Mahlzeit: Schwarzwurzelsuppe, Grünkohl, Schupfnudeln, Gemüsealat.
Kleine Mahlzeit: Spinatsalat, Eieromeletten, Radieschen mit Toast, 1 Tasse Tee.
5. Tag. Große Mahlzeit: Spinatklößchensuppe, Artischocken mit Mayonnaise, Nudelauflauf, braune Tunke mit Gurken, Kopfsalat
Kleine Mahlzeit: Gemüsebratlinge, englische Tunke, garnierter, geriebener Kartoffelsalat.
6. Tag. Große Mahlzeit: Linsensuppe, Nudelflecken, gefüllt mit Spinat, Kräutertunke, Salat aus weißen und grünen Bohnen.
Kleine Mahlzeit: Grüner Salat, kalte Senftunke mit harten Eiern, Bratkartoffeln.
7. Tag. Große Mahlzeit: Nudelsuppe, Champignoneier mit Kräutersalat, Weizenauflauf mit Meerrettichtunke.
Kleine Mahlzeit: Hopfensprossensalat, Laubfrösche mit Tomatentunke.
8. Tag. Große Mahlzeit: Kerbelhaferersuppe, Spinatpudding, Bechameltunke, gemischte grüne Salate, Reiskügelchen.
Kleine Mahlzeit: Käsering gefüllt, Kastanienkügelchen mit Vanillentunke, Pfefferminztee.
9. Tag. Große Mahlzeit: Delikatessuppe, Käseschnitten, Risi-pisi, Eiertunke, Blumenkohlsalat.
Kleine Mahlzeit: Rotkrautsalat, gedämpfte Finocchi, Salzkartoffeln.
10. Tag. Große Mahlzeit: Einlaufsuppe, gebackene Artischocken, Lattich und Radieschensalat, Gemüsepastete.
Kleine Mahlzeit: Rosenkohlsalat, überkrustete Nudeln mit eingemachten Eiern.

Mai.

1. Tag. Große Mahlzeit: Spargelsuppe, russische Eier, Stielgemüse mit Kartoffelschnee, Mairübensalat mit Mayonnaise.
Kleine Mahlzeit: Spargelsalat, Bidelsteiner mit Kopfsalat.
2. Tag. Große Mahlzeit: Kerbel- und Sauerampfersuppe, Rapiñzchensalat, gefüllte Kohlräbchen, Erbsenbratlinge.
Kleine Mahlzeit: Wirsingreisrollen, kalte Senftunke, Kopfsalat, Käseplatten mit Schrotbrot.
3. Tag. Große Mahlzeit: Petersiliensuppe, Pilzpastetchen, gedämpfte Spargeln, geröstete Späkle und Kopfsalat.
Kleine Mahlzeit: Schnittsalat, Wirsingknödel mit Currytunke, Blätterteigkummelstangen mit Tee.
4. Tag. Große Mahlzeit: Rohgeriebene Kartoffelsuppe, Spargelsalat in Mayonnaise, geschmorte Zuckerschoten, Niedenauer Kartoffeln.
Kleine Mahlzeit: Rote Grütze, Rhabarbergrütze, Vanille-
tunke, Erdnußbröllchen, Fliedertee.
5. Tag. Große Mahlzeit: Sagojuppe, Kopfsalat, Semmelflößchen, gedämpfte Champignon.
Kleine Mahlzeit: Kopfsalat mit Kapuzinerkresse, Gemüseaspik, Kartoffelzwiebelgericht.
6. Tag. Große Mahlzeit: Zwiebelsuppe, gefüllte Tomaten, Nudelpudding mit Pilzragout.
Kleine Mahlzeit: Haselnußauflauf, Rhabarberkompott, Kräuterbrötchen.
7. Tag. Große Mahlzeit: Spinatsuppe, Eierbecher mit grünen Erbsen, Spargelgemüse, Kartoffelpudding mit Radieschensalat.
Kleine Mahlzeit: Erdbeeren mit Schlagahne, Scheiterhaufen mit Hügemarktunke.
8. Tag. Große Mahlzeit: Sauerampfersuppe, Käserollen, Kohlräbchengemüse, gebackene Kartoffelstäbchen, grüner Salat.
Kleine Mahlzeit: Pilzpfannkuchen, Salat von grünen Erbsen, Sauermilch.
9. Tag. Große Mahlzeit: Karottensuppe, Artischocken mit Mayonnaise, gebackene Spinatküchlein, Tomatentunke, Mairübensalat.
Kleine Mahlzeit: Belegte Röstbrote mit Eiern, Gurke, Mayonnaise. Spargeln mit Erbsen und Maltakartoffeln, Kopfsalat.
10. Tag. Große Mahlzeit: Grüne Erbsensuppe, Eier nach Simon, Leipziger Allerlei mit Spaghetti, Gurkensalat.
Kleine Mahlzeit: Champignon gedünstet, Reis in Wasser gekocht, mit Curry und heißer Butter, Dilltunke, Rettichsalat.

XI. Speisefolgen als Muster für 30 Tage im Sommer.

Juni.

1. Tag. Große Mahlzeit: Gemischter Salat, Pilzpastete Pfannkuchen mit Cremespinat.
Kleine Mahlzeit: Früchtebrot, frische Kirschen, Weizenflocken, Reguliernahrung mit Sahne.
2. Tag. Große Mahlzeit: Käsebällchen garniert, Kopfsalat, Spargelgemüse mit überkrusteten Nudeln.
Kleine Mahlzeit: Ganzes Weizengericht mit geriebenen Mandeln und Sahne, Erdbeerkaltschale.
3. Tag. Große Mahlzeit: Frühlingsbrötchen, Salatgemüse, Makkaroni mit Käse, Spargelsalat.
Kleine Mahlzeit: Gebackene Grießschnitten, Rhabarberkompott, Hagebuttentee mit Haselnußhaserkekß.
4. Tag. Große Mahlzeit: Käsering, gemischter Salat, Weizenbratlinge mit Senftunke.
Kleine Mahlzeit: Pastete mit Spargelfülle, Zwieback Jngwerkekß, Schlehenblütentee.
5. Tag. Große Mahlzeit: Mosaikbrötchen, Blumenkohl geschmort, Spätzle, Zwiebeltunke, Salat.
Kleine Mahlzeit: Rote Grütze, Rhabarbergrütze, Vanille-tunke, schwarzer Tee, Leinsamenkekß.
6. Tag. Große Mahlzeit: Omelette mit Champignon gefüllt, geschmorter Savoyenkohl, Reiskrand, Tomatensalat.
Kleine Mahlzeit: Blumenkohlsalat, Linsenbratlinge, Pilzsauc.
7. Tag. Große Mahlzeit: Gemüsealat, Spargeleierkuchen, Pilzgemüse mit Makkaroni.
Kleine Mahlzeit: Quarkstrudel, Himbeeren, Weizenflocken mit Sahne.
8. Tag. Große Mahlzeit: Walliser Leckerbissen, Blumenkohlaufauf, geröstete Nudeln, Kopfsalat.
Kleine Mahlzeit: Roh gebratene Kartoffeln, Sauermilch, Quark, Radieschen, Kopfsalat.
9. Tag. Große Mahlzeit: Tomaten mit Reis gefüllt, Karottenbratlinge, provenzialische Tunke, roher Spargelsalat.
Kleine Mahlzeit: Haselnußauflauf, Kirschenkompott, Toast mit verlorenen Eiern.
10. Tag. Große Mahlzeit: Rührei mit Pilzen, Blumenkohlsalat, Kartoffelaufauf, Kressetunke.
Kleine Mahlzeit: Gespickter Reiskberg mit Aprikosen, Rotweintunke mit Sultaninen, schwarzer Tee, Geistesarbeiterkekß.

Juli.

1. Tag. Große Mahlzeit: Makkaroni in Muscheln, gefüllte Gurken, Gemüserais mit weißer Rahmtunke, Salat.
Kleine Mahlzeit: Kirschenauflauf, Butterbrot mit weichem Ei.
2. Tag. Große Mahlzeit: Kolumbuseier, gemischter Salat, grüne Bohnen geschmort, neue Ölkartoffeln.
Kleine Mahlzeit: Tomaten mit Sahnequark, Schrotbrot, Radieschen, Kräuterbutter, Gurkenscheiben mit Paprika.
3. Tag. Große Mahlzeit: Käsemuscheln, Gurkensalat, Mangoldstiele, Schupfnudeln.
Kleine Mahlzeit: Zwiebelgemüse, Reiskällchen, Gemüse-salat.
4. Tag. Große Mahlzeit: Gefüllte Eier in weißer Tunke, Blumenkohl-gemüse mit grünen Erbsen, Petersilienbällchen, Spinatsalat.
Kleine Mahlzeit: Gebackener Reis, Himbeertunke, Teekranz, Kakaoschalentee.
5. Tag. Große Mahlzeit: Gefüllte Tomaten in der Auflaufform, ge-backener Wirring, Bratkartoffeln, Gurkensalat.
Kleine Mahlzeit: Quarkkeulchen, Heidelbeerkompott, Toast-brot mit geriebenem Kräuterkäse und Butter.
6. Tag. Große Mahlzeit: Eierbrötchen, Kopfsalat, gebackener Blumenkohl in Omelettenteig, Pfifferlinge mit Petersilientunke.
Kleine Mahlzeit: Italienischer Salat, Zwiebelauflauf, Käsekompott, Tee.
7. Tag. Große Mahlzeit: Pilzförmchen, gefüllte geschmorte, Gur-ken, Kartoffellöße, braune Senftunke, römischer Salat.
Kleine Mahlzeit: Spinatauflauf mit Nudeln, Pilztunke, Gurken- und Tomatensalat.
8. Tag. Große Mahlzeit: Eierkoteletten, Pilzbratlinge, Berner Tunke, Blumenkohlsalat, Kopfsalat.
Kleine Mahlzeit: Bohnensalat aus grünen Bohnen, roh gebratene Kartoffelscheiben, Tarentunke.
9. Tag. Große Mahlzeit: Kopfsalat, Käserollen, Mangoldstiele in Rahmtunke, Grießlößchen.
Kleine Mahlzeit: Gefüllte Kohlräbchen. Kartoffeln in Bechameltunke, Sommerendivien-salat.
10. Tag. Große Mahlzeit: Gefüllte Tomaten mit Käse in der Auf-laufform, Nudelpudding, braune Gurkentunke, Kopfsalat.
Kleine Mahlzeit: Niedernauer Kartoffeln, gemischter Salat, Schnittlauchtunke.

August.

1. Tag. Große Mahlzeit: Käsering, Grünmais mit frischer Butter, gefüllte Zwiebeln, Rahmkartoffeln, Rotkrautsalat.

- Kleine Mahlzeit: Weizenschrotpudding, Mirabellenkompott, Tee mit englischem Teekuchen.
2. Tag. Große Mahlzeit: Tomaten mit Sahnequark, gemischte Gemüseplatte, Salzkartoffeln, Endiviensalat.
Kleine Mahlzeit: Reisrand mit Steinpilzen, Tomatensalat.
3. Tag. Große Mahlzeit: Saure Eier, Wachsbohnen mit geschmorten Tomaten, gebackene Kartoffelstäbchen, Gurkensalat.
Kleine Mahlzeit: Kürbisgemüse, Risotto, Kopfsalat.
4. Tag. Große Mahlzeit: Pastinakensalat garniert mit Tomaten und hartem Ei, Mangoldgemüse, gefüllte Kartoffeln.
Kleine Mahlzeit: Pfannkuchen mit Spinatfülle, Kopfsalat.
5. Tag. Große Mahlzeit: Portugieser Omeletten, römischer Salat, Zuckermais geschmort, Tomaten paniert gebacken.
Kleine Mahlzeit: Rote-Rüben-Salat, Petersilienbällchen, weiße Zwiebelstunke.
6. Tag. Große Mahlzeit: Gefüllte warme Eier, Kopfsalat, Karotten mit gedämpftem Weißkohl garniert, Pfälzerkartoffeln.
Kleine Mahlzeit: Eier Salat mit kaltem Aufschnitt, Butterbrote, Rettiche, Tee.
7. Tag. Große Mahlzeit: Tomatensalat, Neuseeländer Spinat, gratinierte Kartoffeln.
Kleine Mahlzeit: Apfelauslauf, Ingwertee, Tee.
8. Tag. Große Mahlzeit: Käsepastetchen, gefüllter Krautkopf, Gurken- und Tomatensalat.
Kleine Mahlzeit: Arme Ritter, Pflaumenkompott, Hafertee.
9. Tag. Große Mahlzeit: Feiner Spinatauslauf, Kürbisbrei, Kartoffelneftchen, Kopfsalat.
Kleine Mahlzeit: Buttermilch, frische Äpfel und Birnen, Schrot- und Toastbrot mit Butter.
10. Tag. Große Mahlzeit: Kartoffelpastete, Sauerampfergemüse, Rote-Rüben-Salat, Kopfsalat.
Kleine Mahlzeit: Grießklöße, Mirabellenkompott, Zwieback und Tee.

XII. Speisefolgen als Muster für 30 Tage im Herbst.

September.

1. Tag. Große Mahlzeit: Kopfsalat, Gemüsesalat mit Mayonnaise, weiße Bohnenkerne mit geschmorten Tomaten.
Kleine Mahlzeit: Obstsalat mit Rosinenbrot, Kaffee.
2. Tag. Große Mahlzeit: Endiviensalat, Rührei, Grünmaisauslauf, Tomatentunke.

- Kleine Mahlzeit: Zwetschgentuchen mit Schlagjahne, Kakaotee.
3. Tag. Große Mahlzeit: Weißkrautsalat, Bratkartoffeln mit Ei und Petersilie, kalte Sauerampfertunke, Endiviengemüse.
Kleine Mahlzeit: Semmeleierkuchen, Birnenkompott, Tee.
4. Tag. Große Mahlzeit: Bohnensalat mit Mayonnaise, Pastinakenbratlinge, gefüllte Tomaten mit Pilzen, italienische Tunke.
Kleine Mahlzeit: Zwetschgenstrudel, Haferrgrütze mit Sahne.
5. Tag. Große Mahlzeit: Endivienalat, gefüllte Gurken mit Reis, Teltower Rübchen, Makkaroni, braune Zwiebelsauce.
Kleine Mahlzeit: Pilzfrütkassie, Rote-Rüben-Salat, Majorankartoffeln.
6. Tag. Große Mahlzeit: Gefüllte Pfefferschoten, Auberginen mit Tomaten und Kartoffeln, grüner Salat.
Kleine Mahlzeit: Waffeln, Bratäpfel, Tee.
7. Tag. Große Mahlzeit: Selleriebrotchen, Steinpilzgulasch, Wirsingbratlinge, grüner Salat.
Kleine Mahlzeit: Plädchen mit Pilzfülle, Bohnensalat.
8. Tag. Große Mahlzeit: Käseschnittchen, polnischer Blumenkohl, Semmelböße, Kaperntunke, grüner Salat.
Kleine Mahlzeit: Apfelpfannkuchen, Toastbrot mit Butter und Käse.
9. Tag. Große Mahlzeit: Endivienalat, Lauchgemüse in weißer Tunke, Tomatenreis.
Kleine Mahlzeit: Reispudding, gefüllt mit grünen Erbsen, Meerrettichtunke, grüner Salat.
10. Tag. Große Mahlzeit: Triester Knusperln, weiße Bohnen, garniert mit grünen Bohnen, Rote-Rüben-Salat, Endivienalat.
Kleine Mahlzeit: Blumenkohlauflauf, Nudeln mit Käse, Tomatentunke, Kopfsalat.

Oktober.

1. Tag. Große Mahlzeit: Omelette mit Champignons gefüllt, Gurkensalat, Kartoffelpastete, Bismardtunke.
Kleine Mahlzeit: Berliner Pfannkuchen, gemischtes Kompott, Kakaotee.
2. Tag. Große Mahlzeit: Russische Eier, Puffbohnen, Reis mit Pilzen, Endivienalat.
Kleine Mahlzeit: Tomatensalat, Topfenpalatschinken.
3. Tag. Große Mahlzeit: Käsering, Steinpilze mit Mehklößchen, gemischter Salat.
Kleine Mahlzeit: Braunmehlsuppe, Quarkkeulchen mit Preiselbeertunke.

4. Tag. Große Mahlzeit: Weißer Bohnensalat, garniert mit Tomatensalat, Knoblauchtoast mit verlorenen Eiern und Tomatensauce.
Kleine Mahlzeit: Kopfsalat, Kartoffelauflauf mit Zwiebeltunke.
5. Tag. Große Mahlzeit: Gefüllte Eier mit Kräutern, Selleriesalat mit Mayonnaise, Makkaroni. Gurkentunke.
Kleine Mahlzeit: Reisberg, Quittenkompott, kleine Sandfischen mit Reis.
6. Tag. Große Mahlzeit: Salat aus Wachsbohnen mit Eierscheiben garniert, Leipziger Allerlei, Bratkartoffeln.
Kleine Mahlzeit: Kartäuserklöße, Karameltunke, ganz gedünstete Äpfel.
7. Tag. Große Mahlzeit: Eier in Muscheln, Gurkensalat, Bodenfohlraben geschmort, Kartoffelpüree.
Kleine Mahlzeit: Füllbrötchen, gebackener Rosenkohl, Kaffee.
8. Tag. Große Mahlzeit: Gefüllte Kartoffeln, Lauchgemüse, Rot- und Weißkohlsalat.
Kleine Mahlzeit: Hafergrüßenbratlinge, Birnenkompott, Früchtebrot mit Tee.
9. Tag. Große Mahlzeit: Pilzpastetchen, gemischter Salat, Flädchen mit Lauchfülle.
Kleine Mahlzeit: Gelbe Erbsensuppe, Tapiokapudding und Preiselbeertunke.
10. Tag. Große Mahlzeit: Tomatensalat, Herbstpilzragout, gebatene Kartoffelnudeln.
Kleine Mahlzeit: Makkaroniauflauf mit Bohnen und Tomaten, Petersilientunke, Endivienalat.

November.

1. Tag. Große Mahlzeit: Tomatensuppe mit Reiseinlage, Steinpilze paniert, gefüllter Krautkopf mit Eierhörnchen, Bleichjellerie in Burgundertunke, gemischter Salat aus Tomaten, Gurken und Blumenkohl.
Kleine Mahlzeit: Endivienalat, Strohkartoffeln, Spinat auf französische Art.
2. Tag. Große Mahlzeit: Sagosuppe, Feldsalat, gefüllte Sellerie, Kartoffelpüree.
Kleine Mahlzeit: Linsensuppe, Selleriesalat, Toastbrot mit verlorenen Eiern und Tomatentunke.
3. Tag. Große Mahlzeit: Königinnensuppe, Kürbisgemüse mit Tomaten und Pilzen, kleine Tomateneieraufläuschen, türkischer Reis, krauser Endivienalat.

- Kleine Mahlzeit: Petersilienklößchen, rohes Sauerkraut mit Zwiebeln, Pastinakensalat.
4. Tag. Große Mahlzeit: Reischleimsuppe mit Petersilie, Endivien-
salat, Schwarzwurzelgemüse in Sahnetunke, Eierschmarren.
Kleine Mahlzeit: Spinatbratlinge, weißer Bohnensalat
mit Feldsalat garniert, Gurkentunke.
5. Tag. Große Mahlzeit: Gebrannte Grießsuppe, gebackene Sellerie
schnitten mit Mayonnaise, Endivien-
salat, Nudeln mit Käse,
geschmorter Rosenkohl.
Kleine Mahlzeit: Gestürzte Eierbratkartoffeln, Rot- und
Weißkohlsalat, braune Senftunke.
6. Tag. Große Mahlzeit: Lauchsuppe, Fenchelsalat mit Mayonnaise,
geschmorter Rotkohl, Kastanienpüree.
Kleine Mahlzeit: Käseauflauf, Riji-Piji, Mixed Pickles,
Buttertunke.
7. Tag. Große Mahlzeit: Spinatklößchensuppe, Erbsenbratlinge,
Kaperntunke, Rote-Rüben-Salat, gedämpfte Fenchel.
Kleine Mahlzeit: Gemischter Kartoffelsalat mit falscher
Mayonnaise, Zwiebeleier, Tee.
8. Tag. Große Mahlzeit: Weißkohlsuppe, panierte, gebackene Rote-
Rüben-Scheiben, Zwiebelrädchen, Brandteiggemüsepudding,
Tomatentunke, Endivien-
salat.
Kleine Mahlzeit: Kastanienbällchen, Heidelbeerkompott,
Kakaotee mit Hafer-Hafelnuß-Ness.
9. Tag. Große Mahlzeit: Einlauffuppe, Linsengemüse, Zwiebel-
pastete, Selleriesalat.
Kleine Mahlzeit: Schrotbrotpudding mit Fruchtunke,
Hagenbuttente, Ingwerkeks.
10. Tag. Große Mahlzeit: Gemüsesuppe, Sauerkraut mit Erbsen-
püree, Pastinakensalat mit Mayonnaise.
Kleine Mahlzeit: Grünkernschrotbraten, kalte Eiertunke,
Feldsalat.

XIII. Speisefolgen als Muster für 30 Tage im Winter.

Dezember.

1. Tag. Große Mahlzeit: Eierstichsuppe, Sauerkrautsalat, Schwarz-
wurzeln in Ausbackteig, Rahmkartoffeln.
Kleine Mahlzeit: Topfenstrudel, Obstplatte (Äpfel, Birnen,
Nüsse), Ingwerbrot, Tee.
2. Tag. Große Mahlzeit: Karottensuppe, Selleriebrötchen, Zwiebel-
gemüse in brauner Tunke, Spätzle, Feldsalat.
Kleine Mahlzeit: Krautwickel mit Reis gefüllt, Bismarck-
tunke, rohgeriebener Selleriesalat.

3. Tag. Große Mahlzeit: Linsensuppe, Käferollen, roh gebackene Kartoffelscheiben mit Kümmel, kalte Senfstunke, Feldsalat.
Kleine Mahlzeit: Apfelbratlinge mit Erdbeertunke, Zwiebelluchen mit Tee.
4. Tag. Große Mahlzeit: Gemüsesuppe, kleine Zwiebel-Tomaten-Aufläufe, Weißkohl geschmort, Kartoffelbrei, Endivien Salat.
Kleine Mahlzeit: Tomatensuppe mit Nudeln, Schrotbrot-pudding mit Äpfeln.
5. Tag. Große Mahlzeit: Schwarzbrottsuppe mit Wurzelgemüse, Rosenkohl in Tunke, Weizenbratlinge, Rote-Rüben-Salat mit Feldsalat garniert.
Kleine Mahlzeit: Möhrensalat, Gemüsebratlinge, Pellkartoffeln, Tatarentunke.
6. Tag. Große Mahlzeit: Haferflockensuppe, Lauchgemüse in weißer Tunke, Spiegelei, Reistand, Selleriesalat.
Kleine Mahlzeit: Dicke Graupensuppe, Apfelpfannkuchen.
7. Tag. Große Mahlzeit: Schweizerkäsesuppe, Teltower Rübchen, Tomatentunke, Spaghetti, Brunnenkressensalat.
Kleine Mahlzeit: Semmelauflauf mit Fruchtunke, Äpfel und Nüsse, Kaffee.
8. Tag. Große Mahlzeit: Grünkernschleimsuppe, Käfering, gedämpfter Wirjing, Curryreis, braune Tunke, Endivien Salat.
Kleine Mahlzeit: Selleriebratlinge, Pellkartoffeln mit heißer Butter und Petersilie, Rosenkohlsalat.
9. Tag. Große Mahlzeit: Geröstete Semmelbröselnsuppe, Pilz-pastetchen, Erbsenpüree mit rohem Sauerkraut.
Kleine Mahlzeit: Gemischter Salat, polnischer Blumenkohl, Semmellöße, Zwiebeltunke.
10. Tag. Große Mahlzeit: Selleriesuppe, spanische Zuckerschoten, Pommes frites, Cichoriesalat mit Mayonnaise.
Kleine Mahlzeit: Bayerische Dampfnudeln, Vanilletunke, Kirchenkompott, Tee.

Januar.

1. Tag. Große Mahlzeit: Gebähte Semmelscheibensuppe, Grünkernschrotbraten, provenzialische Tunke, Blumenkohlsalat garniert mit Salat aus eingemachten Bohnen.
Kleine Mahlzeit: Hafergrüzensuppe, Zwiebackpudding mit gemischtem Dörrobst.
2. Tag. Große Mahlzeit: Reissflockensuppe, Artischockenböden mit Blätterteigkräpfchen, Grünkohlgemüse, Kastanien, Brunnenkressensalat.
Kleine Mahlzeit: Weizenflocken, Bananen mit Schlagsahne, Mandelkranz, Kakaotee.

3. Tag. Große Mahlzeit: Kräuterbrühe mit geschlagenem Ei, Flädleauflauf mit Pilzen gefüllt, Rotkrautsalat mit Feldsalat garniert.
Kleine Mahlzeit: Arme Ritter, Aprikosensompott, Tee mit Käseschnitten.
4. Tag. Große Mahlzeit: Braunnehlsuppe, weiße Bohnen in Tomatentunke, Salatplatte von gelben Rüben, roten Rüben und Sellerie, Salzgurken mit Kräutermayonnaise.
Kleine Mahlzeit: Kartoffelaufbau mit Pilzragout, Brunnenkressesalat, Buttermilch.
5. Tag. Große Mahlzeit: Eierstichsuppe, gefüllte Zwiebeln, Selleriepüree mit Bratkartoffeln, Knoblauchgurken.
Kleine Mahlzeit: Schrotbrot und geröstetes Weißbrot, dazu große in Öl gebratene Zwiebelscheiben, Meerrettichpaste, rohes Sauerkraut.
6. Tag. Große Mahlzeit: Butterkloßchensuppe, Reispudding mit Rosenkohl gefüllt, Tomatentunke, Schwarzwurzelsalat.
Kleine Mahlzeit: Gefüllte Kartoffeln, saure Eier, Bodenkohlrabisalat.
7. Tag. Große Mahlzeit: Wurzelsuppe, Eichoriengemüse, weiße Bohnen mit Äpfeln und Zwiebeln, panierte Weizenröllchen.
Kleine Mahlzeit: Kartoffelsalat, geschmorte Schwarzwurzeln, verlorene Eier.
8. Tag. Große Mahlzeit: Käsesuppe, Linsenbratlinge, Pilztunke, Rosenkohlsalat.
Kleine Mahlzeit: Weizenbrei mit Feigen und Nüssen, süße Sahne, Kümmelstengel und Tee.
9. Tag. Große Mahlzeit: Französische Gemüsesuppe, Brunnenkressesalat, Kartoffelköße, braune Zwiebeltunke, bayrisches Weißkraut.
Kleine Mahlzeit: Erbsensuppe, gebackene Grießschnitten mit Backpflaumen.
10. Tag. Große Mahlzeit: Tomatenflockensuppe, geriebener Kartoffelsalat mit Eiern garniert, Wirsingbratlinge, roh geriebener Selleriesalat.
Kleine Mahlzeit: Spinatomelette, Bratkartoffeln, Kressesalat.

Februar.

1. Tag. Große Mahlzeit: Grünkerngrüzensuppe, Artischocken mit gerührter Butter, Rotkraut, Kartoffelpuffer, Feldsalat.
Kleine Mahlzeit: Risotto, Pastinaken mit brauner Tunke, Eichoriesalat.

2. Tag. Große Mahlzeit: Löwenzahnsuppe, geröstete Weißbrötchen mit gehackter Brunnenkresse, Kartoffelneftchen mit Sauerkraut.
Kleine Mahlzeit: Gebadene panierte Selleriescheiben, Salzgurken, weiches Ei, Kartoffelschnee.
3. Tag. Große Mahlzeit: Käseoderlnsuppe, Fenchel mit Mayonnaise, Cremespinat mit Reisrand, roh geriebener Rote-Rüben-Salat.
Kleine Mahlzeit: Quark mit Löwenzahn, Brunnenkresse, Maltakartoffeln, gerührte Butter mit Kümmel.
4. Tag. Große Mahlzeit: Frühlingsuppe, gefüllte Eier mit Kräutern, weiße Bohnen, Raperintunke, Selleriesalat.
Kleine Mahlzeit: Mehlsöße, kleine Zwiebeln in Rahmtunke, Feldsalat.
5. Tag. Große Mahlzeit: Kerbelsuppe, Makkaroni in Muscheln, Rosenkohl auf andere Art, Kaiserschmarren.
Kleine Mahlzeit: Hafergrütze mit Sahne, Birnenkompott, englischer Teefuchen.
6. Tag. Große Mahlzeit: Einlaufsuppe, Möhrengemüse mit geschmortem Lauch garniert, Kastanien in brauner Butter, Frühlingsalate.
Kleine Mahlzeit: Bohnensuppe mit Selleriewürfeln, Scherben, gemischtes Kompott.
7. Tag. Große Mahlzeit: Petersiliensuppe, geröstetes Weißbrot mit Spinat und Eierscheiben, Löwenzahnsalat mit Kräutermayonnaise, türkischer Reis.
Kleine Mahlzeit: Obstsalat, Haselnußstrudel, Tee.
8. Tag. Große Mahlzeit: Tapiokasuppe, Frühlingsalat, Schwarzwurzeln in Sahnentunke, gebrühte Kugeln.
Kleine Mahlzeit: Rührei, Rote-Rüben-Salat mit Gartenkresse garniert, roh gebratene Kartoffelscheiben mit Petersilie.
9. Tag. Große Mahlzeit: Zwiebelsuppe, feiner Spinatauflauf, Eiernoderln, Gurkentunke, Lattichsalat.
Kleine Mahlzeit: Rhabarberkompott, Grießauflauf, Haferhaselnußkek, Tee.
10. Tag. Große Mahlzeit: Gebrannte Mehlsuppe, Eier in Muscheln, Cremespinat, Schnittlauchküchlein, Gartenkresssalat.
Kleine Mahlzeit: Frühlingsalat mit Sahnequark, Kartoffelreibekuchen mit Zwiebeln, Buttermilch.

B. Kochbuch bzw. Rezepte.

I. Suppen.

Suppen bilden während der kühleren Jahreszeit eine anregende Einleitung zu den Mahlzeiten. Dide Suppen können während der kalten Jahreszeit eine vollständige Mahlzeit bilden, wenn man dieselben nahrhaft und schmackhaft gestaltet. Für Suppen mit Einlagen bereite man nach Angaben eine kräftige Gemüsebrühe; man kann dann jegliche Suppeneinlage dazu verwenden. Kinder haben Suppe nicht nötig. Gewöhnlich verderben sie sich damit den Appetit; deshalb sollte man Kinder nie zwingen, Suppe zu essen. Während der heißen Jahreszeit ist der Genuß von Suppe nicht notwendig, während wir, sobald es kühl wird, das Bedürfnis nach warmen Suppen haben. Suppen sollen daher auch möglichst warm (nicht heiß) gegessen werden, da sie sonst ihren Zweck verfehlen.

1. Bouillon.
2. Gemüsebrühe mit Einlagen
3. Wurzelbrühe.
4. Gemüsesuppe.
5. Gemüsesuppe mit gebadenen Grießflößchen.
6. Frühlingssuppe.
7. Spargelsuppe.
8. Französische Suppe.
9. Blumentohlsuppe.
10. Tomatensuppe.
11. Tomatensuppe mit Reis.
12. Tomatensuppe mit Sellerie.
13. Wurzelsuppe.
14. Gelbe-Rüben- oder Karottensuppe
15. Sauerampfersuppe.
16. Korb-Sauerampfer-Suppe.
17. Korbelsuppe.
18. Spinatsuppe.
19. Spinatflößchensuppe.
20. Petersiliensuppe.
21. Petersilienflößchensuppe.
22. Kräuterbouillon mit Eierstich.
23. Weißkrautsuppe.
24. Bauernkrautsuppe.
25. Schwarzwurzelsuppe.
26. Selleriesuppe.
27. Lauchsuppe.
28. Weiße-Zwiebel-Suppe.
29. Grüne-Erbfen-Suppe.
30. Grüne dide Erbsensuppe.
31. Erbsensuppe (gelbe).
32. Grüne-Bohnen-Suppe
33. Grüne-Bohnen-Suppe, passiert.
34. Weiße-Bohnen-Suppe.
35. Weiße-Bohnen-Suppe mit Lauch und Tomaten.
36. Bohnensuppe.
37. Kartoffelsuppe auf Rheinburger Art.
38. Kartoffelsuppe.
39. Kaiserinnensuppe.
40. Veriebene Kartoffelsuppe.
41. Schweizer Kartoffelkäsesuppe.
42. Kartoffelflößchensuppe
43. Delicateß-Suppe.
44. Delicateß-Suppe
45. Pilzsuppe.
46. Weizenkleimsuppe.
47. Graupensuppe.
48. Graupenschleimsuppe.
49. Graupensuppe mit Gemüse.
50. Haferkleimsuppe.
51. Haferlockensuppe.
52. Hafergrüßensuppe.
53. Hafermehlsuppe.
54. Grünternschleimsuppe.
55. Grünterngrüßensuppe.
56. Grünternmehlsuppe.
57. Ganze Grünternsuppe.
58. Grießsuppe.
59. Grießflößchensuppe.
60. Gebrannte Grießsuppe.
61. Grießnockerlsuppe.
62. Reischleimsuppe.
63. Reisflößchensuppe.
64. Sagosuppe.
65. Braunmehlsuppe.
66. Gebrannte Mehlsuppe.
67. Nudelsuppe.
68. Käsenockerlsuppe.

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| 69. Flädelesuppe. | 75. Einlaufsuppe. |
| 70. Semmelkloßchensuppe. | 76. Eierkäsesuppe. |
| 71. Butterschwämmchensuppe. | 77. Eierkäse-Einlaufsuppe. |
| 72. Riebelelsuppe. | 78. Eierwürfelsuppe. |
| 73. Käseschnittchensuppe. | 79. Eiergerstensuppe. |
| 74. Eierstich. | 80. Butterkloßchensuppe. |

Suppen.

1. Bouillon.

Einige Zwiebeln werden fein geschnitten und in 1 Eßl. Öl hellgelb gedünstet: Man wiegt eine geschälte Sellerieknolle, 2 Lauchstengel, Möhren, getr. Spargelkraut, etwas Blumenkohl u. a. Gemüse, wie sie die Jahreszeit gerade bietet, dünstet es in den gebräunten Zwiebeln gut durch, füllt mit heißem Wasser auf, läßt es mit etwas Salz 1—2 Stdn. gut kochen. Dann seigt man alles durch ein Sieb, daß man eine klare Brühe erhält, die man zu allerlei Suppen verwenden kann.

Gemüsebrühe mit Einlagen.

2. Gemüsebrühe.

Verschiedene Gemüseabfälle, wie Blumenkohlstrunk und Blättchen, Lauch, Petersilienstiele, Petersilienwurzeln, gelbe Rüben, gut gereinigte Selleriewurzeln, Erbsenschoten und was sonst an Gemüseabfällen, welche noch gut sind, zur Hand hat, schneidet man in Stücke, gibt eine Zwiebel in Scheiben geschnitten dazu und dünstet alles in 3—4 Eßl. gutem Öl an, bis die Zwiebeln eine gelbe Farbe angenommen haben. Dann gießt man mit 3 l Wasser auf, deckt die Gemüsebrühe zu und läßt sie an der Seite des Herdes 1—2 Stdn. langsam kochen. Alle Gemüsearten müssen sehr gut gereinigt sein und dürfen keine schlechten Stellen aufweisen. Vor dem Gebrauch seigt man die Gemüsebrühe durch ein Haarsieb und gibt Salz, sowie die gewünschte Einlage, hinein.

3. Wurzelbrühe.

Wurzelgemüse, wie Sellerie, gelbe Rüben, Petersilienwurzel, Zwiebeln, Lauch und Pastinaken werden sauber gepuht, geschält, und in kleine Stückchen geschnitten. Dann erhitzt man etwas Butter, gibt die Wurzeln hinein und dämpft sie darin gelb. Dann löscht man mit Wasser ab und läßt die Brühe einige Stunden auf der Seite des Herdes langsam kochen, seigt sie durch ein feines Sieb und verwendet sie zu Suppen.

4. Gemüsesuppe.

Verschiedene Gemüse wie Blumenkohl, grüne Erbsen, Bohnen, gelbe Rüben, Sellerie, Lauch und Petersilie puht und wäscht man gut,

schneidet das Gemüse in kleine Stückchen und dämpft es in etwas feinem Öl oder geklärter Butter weich. Dann stäubt man etwas Mehl darüber, läßt dies noch einige Minuten mit ziehen, löscht mit Gemüsebrühe ab und läßt die Suppe gut durchkochen. Man richtet die fertige Suppe über einem Eigelb und etwas Sahne an.

5. Gemüsesuppe mit gebakenen Grießklößchen.

Zutaten: 30 g gefläzte Butter, 100 g Blumenkohl (man kann auch Spargel oder grüne Erbsen nehmen), 1 Eßl. voll gewiegte Petersilie, 2 $\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe zur Suppe. Zu den Klößen $\frac{1}{4}$ l Milch, 20 g Butter, 50 g Grieß, 1 Ei, Badöl.

Man läßt die Milch mit Butter und Salz zum Kochen kommen, gibt den Grieß unter ständigem Rühren dazu, läßt die Masse kochen, bis sie sich vom Topfe löst. Nachdem sie etwas ausgekühlt ist, rührt man die Eier darunter, erhitzt das Badöl, sticht mit dem Teel. kleine Klößchen ab, die man schwimmend goldgelb bäckt.

Das Gemüse wird in der Butter weichgedünstet, mit 2 $\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe aufgekocht und die fertigen Klößchen eingelegt. Man schmeckt die Suppe mit Salz ab, streut beim Anrichten Schnittlauch darüber.

6. Frühlingsuppe.

Zutaten: 50 g Butter, 1 gute Handvoll Frühlingskräuter, 5 Eßl. Mehl, Salz.

Frühlingskräuter, wie Schafgarbe, Pimpinelle, Kerbel, Sauerampfer, Petersilie, Schnittlauch, fein geschnittene Wegwarte, Löwenzahn u. dgl., sowie etwas jungen Spinat und Brennesselspitzen, schneidet man ganz fein und dünstet sie nebst einer halben, fein geschnittenen Zwiebel in der Butter 20 Min. Dann streut man das Mehl darüber, löscht mit etwas Wasser ab und füllt die Suppe unter ständigem Rühren mit 2 l kochendem Wasser auf, würzt mit Salz und gibt die Suppe mit fein geschnittenen, auf der Herdplatte gerösteten Semmelscheibchen zu Tisch.

7. Spargeluppe.

Zutaten: 50 g Butter, 100 g Mehl, 1 Pfd. Spargel, 1 Eigelb.

Die Spargeln werden geschält, in 3 cm lange Stückchen geschnitten und in etwas Salzwasser weichgekocht. Aus Butter und Mehl bereitet man eine helle Schwitze, die man mit Wasser ablöscht und gut durchkochen läßt. Dann gibt man die weichgekochten Spargeln samt der Spargelbrühe hinzu, schmeckt mit Salz ab und richtet die Suppe über ein Eigelb an.

8. Französische Suppe.

Zutaten: Gemüsebrühe, $\frac{3}{4}$ Pfd. verschiedene Gemüse, wie Bohnen, gelbe Rüben, Kohlraben und Kartoffeln.

Alles schneidet man in feine, ungefähr 3 cm lange Streifen, etwas Blumenkohl teilt man in kleine Röschen und schmort die Gemüse mit etwas Öl und Butter halbweich. Dann gibt man 2 $\frac{1}{2}$ l kräftige Gemüse-

brühe daran und kocht darin die Suppeneinlagen weich, schmeckt mit Salz ab und reibt beim Anrichten etwas Muskatnuß auf die Suppe.

9. Blumenkohluppe.

Zutaten: 50 g Butter, 100 g Mehl, 2 l Gemüsebrühe, $\frac{1}{2}$ l Blumenkohlwasser, 1 kleinerer Blumenkohl, 1 Eigelb, 1 Eßl. saurer Rahm.

Der Blumenkohl wird gepuzt, in kleine Kötschen geteilt, gewaschen und in wenig Wasser mit etwas Salz weichgekocht. Inzwischen dünstet man das Mehl in der Butter, gibt eine kleine, fein geschnittene Zwiebel dazu, löscht mit Gemüsebrühe ab, rührt die Suppe glatt und läßt sie $\frac{1}{2}$ Stde. kochen. Dann gibt man die Blumenkohlröschen, sowie das Salz hinzu, läßt das Ganze auf der Seite des Herdes 20 Min. ziehen und richtet die Suppe über ein Eigelb, welches man mit einem Eßl. sauren Rahm verrührt hat, an und würzt sie mit etwas Curry und etwas Muskatblüte.

10. Tomatenuppe.

2 Pfd. Tomaten dämpft man in Öl mit reichlich Zwiebeln und etwas Salz, streut 5 Eßlöffel Mehl darüber, füllt mit heißem Wasser auf und läßt alles tüchtig kochen. Dann wird die Suppe durchpassiert. Man rührt zuletzt etwas saure Sahne darunter und richtet mit Petersilie an.

11. Tomatenuppe mit Reis.

Zutaten: 50 g Reis, 50 g Mehl, 50 g Butter, $\frac{1}{2}$ Pfd. durchgetriebene Tomaten, 3 Eßl. Sahne.

Der Reis wird sauber gewaschen, abgetrocknet und mit dem Mehl in der erhitzten Butter angeröstet. Dann löscht man mit kaltem Wasser ab, gibt das Tomatenmark hinzu, füllt mit kochendem Wasser auf, so daß man ungefähr $2\frac{1}{2}$ l Suppe erhält, gibt Salz und etwas Curry daran und kocht die Suppe eine gute halbe Stde. Man richtet sie über Sahne an.

12. Tomatenuppe mit Sellerie.

Man bereitet eine Suppe nach Angaben „Tomatenuppe“, schält eine mittelgroße Sellerieknolle, schneidet sie in kleine Würfelchen und dämpft sie in etwas Butter weich. Dann gibt man dieselben in die fertige Tomatenuppe und läßt alles noch $\frac{1}{4}$ Stde. zusammen kochen.

13. Wurzelsuppe.

Zutaten: 1 kleine Selleriewurzel, $\frac{1}{2}$ kleine Pastinake, 1 gelbe Rübe, 2 Petersilienwurzeln, 6 Schwarzwurzeln, 1 kleine Zwiebel, 50 g Butter, 80 g Mehl, 4 Eßl. sauren Rahm.

Die Wurzeln werden sauber gewaschen, geschält und in kleine Würfelchen geschnitten. Die Butter erhitzt man, dämpft darin die fein geschnittenen Zwiebeln, sowie die vorgerichteten Wurzeln, streut das Mehl darüber und läßt es 5 Min. mitdämpfen. Dann löscht man mit kaltem

Wasser ab, füllt mit kochender Wurzelbrühe auf und läßt die Suppe 1 Stde. durchkochen. Man richtet sie über Sahne an.

14. Gelbe-Rüben- oder Karottensuppe.

Zutaten: 50 g Butter, $\frac{1}{2}$ Pfd. gelbe Rüben, 75 g Reisflocken oder Reismehl, 1 Eigelb, $2\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe.

Man pußt die gelben Rüben, schneidet sie in feine Streifchen und dünstet sie in der Butter mit 1 Eßl. fein gewiegter Petersilie $\frac{1}{4}$ Stde. Dann löscht man sie mit Gemüsebrühe ab, läßt die Reisflocken unter beständigem Rühren einlaufen (Reismehl muß kalt angerührt werden), gibt etwas Salz daran und läßt die Suppe 1 gute halbe Stde. kochen. Man richtet sie über ein Eigelb an.

15. Sauerampfersuppe

wird wie Kerbelsuppe zubereitet.

16. Kerbel-Sauerampfer-Suppe.

Zutaten: 50 g Butter, 3 Eßl. gewiegten Kerbel, 3 Eßl. gewiegten Sauerampfer, 100 g Mehl, 1 trockenes Brötchen, 1 Eigelb, 1 Eßl. sauren Rahm.

Die Hälfte der Butter erhitzt man und dünstet darin Kerbel und Sauerampfer einige Minuten, streut das Mehl darüber, löscht mit kochender Gemüsebrühe ab, rührt die Suppe glatt, füllt sie mit kochender Gemüsebrühe auf, so daß man $2\frac{1}{2}$ l Suppe erhält und läßt diese 20 Min. kochen. In der übrigen Butter röstet man ein in kleine Würfelchen geschnittenes Brötchen goldgelb, richtet die Suppe über ein mit 2 Eßl. saurem Rahm verrührtes Eigelb an und streut die Würfelchen darüber. Man würzt nach Geschmack mit Salz und etwas Muskatblüte.

17. Kerbelsuppe.

Zutaten: 50 g Butter, 100 g Mehl, 4 Eßl. gewiegten Kerbel, 1 Eigelb, 2 Eßl. Sahne, Salz.

Man dämpft den fein geschnittenen Kerbel einige Min. in der heißen Butter, streut Mehl darüber und läßt dies auf der Seite des Herdes $\frac{1}{4}$ Stde. ziehen. Dann löscht man mit kaltem Wasser ab, füllt kochende Gemüsebrühe auf, salzt und läßt die Suppe $\frac{1}{2}$ Stde. kochen. Man richtet sie über ein Eigelb, welches man mit 2 Eßl. Sahne verrührt hat, an.

18. Spinatsuppe

bereitet man zu wie Kerbelsuppe.

19. Spinatklößchensuppe.

Zutaten: 1 große Kaffeetasse Milch, 30 g Butter, 75 g Grieß, $\frac{1}{4}$ Pfd. Spinat, 3 Eier, 3 l Gemüsebrühe.

Der Spinat wird gewaschen, abgerührt und fein gewiegt. Die Milch bringt man zum Kochen, gibt Butter und Salz hinzu, läßt den

Grieß einlaufen und ihn kochen, bis er sich vom Topfe löst. Dann gibt man den Spinat und die Eigelb hinzu, mengt den steifen Eischnee darunter, legt die Klößchen mit einem Teel., den man zuvor in heißes Wasser taucht, in die kochende Gemüsebrühe und läßt sie auf der Seite des Herdes 10 Min. kochen. Dann schmeckt man die Suppe mit etwas Salz ab und gibt etwas Muskatblüte darüber.

20. Peterjilienuppe

wird zubereitet wie die Kerbelsuppe.

21. Peterjilienklößchensuppe.

Man bereitet eine Gemüsesuppe oder Bouillon, in die man Peterjilienklößchen einlegt.

Peterjilienklößchen.

2 Hände Peterjilie werden entstielt, gut gewaschen, fein gewiegt und in etwas Butter oder Öl und Zwiebeln gedünstet, 3 Eßl. Mehl werden darin mitgeröstet. Nach Erkalten rührt man ein Eigelb, Salz, eine Prise Muskat und das zu Schnee geschlagene Eiweiß darunter. Man verrührt die Masse gut, formt teelöffelgroße Klößchen, die man in die kochende Gemüsebouillon gibt.

22. Kräuterbouillon mit Eierstich.

Man verwendet hierzu verschiedene Gemüse und Kräuter, je nach der Jahreszeit, wie Spinat, junge Brennessel, Sauerampfer, Schafgarbe, Korb, Spitzwegerich, Löwenzahn, Peterjilie usw. Nachdem die Kräuter gut verlesen und gewaschen sind, gibt man das Gemüse in Salzwasser (das Wasser muß kochen, damit die Kräuter grün bleiben) und läßt es weichkochen. Dann wiegt man das Grüne fein und läßt es mit der Brühe noch einmal aufkochen. Inzwischen schneidet man den Eierstich in Würfel, die auf den Boden der Suppenschüssel kommen. Darüber wird die Suppe angerichtet und mit gebräunter Butter abgeschmälzt.

23. Weißkrautsuppe.

Ein kleiner Kopf fein geschnittenes Weißkraut wird in Salzwasser weichgekocht. Dann wiegt man das Kraut fein, macht eine Einbrenne von Öl, Mehl und Zwiebeln, füllt mit der Krautbrühe auf und läßt die Suppe noch einmal gut aufkochen.

24. Bauernkrautsuppe.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Pfd. Weißkraut, $\frac{1}{4}$ Pfd. Zwiebeln, $\frac{3}{4}$ Pfd. Kartoffeln, Salz, Paprika, 30 g Öl.

Die fein geschnittenen Zwiebeln dünstet man mit dem fein geschnittenen Kraut in Öl hellgelb, gibt die in kleine Würfelchen geschnittenen Kartoffeln hinzu, löscht mit 3 l Gemüsebrühe ab und kocht die Suppe, zu-

gedeckt auf der Seite des Herdes, 1 gute Stde. Man kann die Suppe mit etwas Paprika würzen.

25. Schwarzwurzelsuppe.

Die Schwarzwurzeln werden fein geschnitten und in Salzwasser weich gekocht. Dann gießt man die Brühe ab, füllt damit eine Einbrenne von etwas Butter, Zwiebeln und Mehl auf, gibt die Schwarzwurzeln daran und läßt alles noch einmal tüchtig aufkochen. Die Suppe wird mit Petersilie oder Schnittlauch angerichtet.

26. Selleriesuppe.

Zutaten: 50 g Butter, 100 g Mehl, 1 große Sellerieknolle, Salz, 1 Eigelb.

Die Sellerieknolle wird geschält, in kleine Würfelchen geschnitten und in der Butter mit etwas fein geschnittener Zwiebel weichgedämpft. Dann streut man das Mehl darüber, läßt dieses noch etwas mitdämpfen, löscht die Suppe mit Wasser ab, füllt heiße Wurzelbrühe nach und läßt die Suppe $\frac{1}{2}$ Stde. kochen. Man würzt sie mit Salz und etwas Muskatblüte und richtet sie über ein Eigelb an.

27. Lauchsuppe.

Lauchsuppe bereitet man wie Selleriesuppe zu. An Stelle der Sellerieknolle verwendet man einen dicken weißen Lauchstengel, den man in feine Rädchen schneidet. Man richtet die Suppe über ein Eigelb, das man mit 2 Eßl. sauren Rahm verrührt hat, an.

28. Weiße Zwiebel-Suppe.

Diese wird wie Selleriesuppe zubereitet. An Stelle der Sellerieknolle verwende man 2 mittelgroße Zwiebeln, die man fein schneidet. Die Suppe wird über ein Eigelb angerichtet.

29. Grüne-Erbjen-Suppe.

Zutaten: 1 Pfd. Erbsen, 50 g Butter, 75 g Mehl, 1 kleine fein geschnittene Zwiebel, 1 Teel. geschnittenen Schnittlauch, $2\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe.

Die Erbsen werden aus den Schoten gepellt, die Hülsen oder Schoten sauber gewaschen, mit 2 l Wasser zum Kochen aufgestellt. Dann bereitet man aus Butter und Mehl eine gelbliche Schwitze, gibt etwas fein geschnittene Zwiebeln, fein geschnittene Petersilie und die Erbsen hinzu und läßt das Ganze auf der Seite des Herdes 10 Min. dämpfen, löscht ab, rührt die Suppe glatt und füllt sie mit der Brühe, in welcher man die Erbsenschoten gekocht hat, auf, bis man ungefähr $2\frac{1}{2}$ l Suppe erhält. Man richtet sie über ein Eigelb, welches man mit einem Eßl. Sahne verrührt hat, an, schmeckt mit Salz ab und reibt ein wenig Muskatnuß darauf.

30. Grüne dicke Erbsensuppe.

1 Pfd. getrocknete Erbsen werden, nachdem sie verlesen sind, am Abend vorher in Wasser eingeweicht, am nächsten Tage gewaschen und in reichlich Wasser, dem man eine Messerspitze Natron zufügt, 2—2½ Stdn. weichgekocht. Die Brühe gießt man ab und füllt damit eine helle Döschwize auf. Die Erbsen werden durchpassiert und mit der Brühe noch einmal gut aufgekocht. Man richtet die Suppe mit kleinen, in Butter gerösteten Semmelwürfeln an.

31. Erbsensuppe (gelbe).

Zutaten: ½ Pfd. Erbsen, 40 g Kokosfett, 3 Eßl. Mehl, 1 kleine fein geschnittene Zwiebel, Salz, 1 trockenes Brötchen, 25 g Butter.

Die Erbsen werden verlesen, gewaschen und mit reichlich Wasser über Nacht eingeweicht. Dann stellt man die Erbsen mit demselben Wasser zum Kochen auf, füllt nach und nach mit Gemüsebrühe auf und läßt sie weichkochen. Aus Butter, Mehl und der fein geschnittenen Zwiebel bereitet man eine Mehlschwize, gibt die durch ein Sieb getriebenen Erbsen hinzu, rührt das Ganze glatt und läßt die Suppe nochmals 1 Stde. kochen. Man verdünnt die Suppe mit Gemüsebrühe, bis man 3 l Suppe erhält und gibt beim Anrichten Salz, sowie die in Butter gerösteten, kleinen Semmelwürfelchen hinzu.

32. Grüne-Bohnen-Suppe.

Zutaten: 1 Pfd. Bohnen, 50 g Butter, 60 g Mehl, 1 fein geschnittene Zwiebel, 1 Eßl. fein geschnittene Petersilie, Salz, 1 Prise Paprika, 1 Eßl. Sahne.

Junge, zarte Böhnchen werden gewaschen und in 1 cm lange Stückchen geschnitten. Die Butter erhitzt man, gibt die fein geschnittene Zwiebel, Schnittlauch und die vorgegerichteten Bohnen dazu und läßt sie 10 Min. andünsten. Dann streut man das Mehl darüber, löscht mit Wasser oder Wurzelbrühe ab und läßt die Suppe 1½ Stde. kochen. Man würzt die Suppe mit Salz, 1 Prise Paprika und richtet sie über einem Eßl. sauren Rahm an.

33. Grüne-Bohnen-Suppe (passiert).

Zutaten: 3 Pfd. grüne Bohnen, 50 g Butter, 1 fein geschnittene Zwiebel, 100 g Mehl, Salz, feingeschnittene Petersilie, 1 Eßl. sauren Rahm.

Die Bohnen werden gewaschen und in 1 cm lange Stückchen geschnitten. Man kann dazu sehr gut ältere, etwas zäh gewordene Bohnen verwenden. Dann setzt man dieselben mit etwas Salz und Wasser auf und kocht sie weich. Inzwischen bereitet man aus Butter, Mehl und der fein geschnittenen Zwiebel eine Mehlschwize, löscht dieselbe mit Wasser ab und läßt sie gut durchkochen. Die weichgekochten Bohnen treibt man durch ein Sieb und gibt diese sowie das noch fehlende Salz und eine Prise Paprika in die Suppe, läßt alles zusammen noch 15 Min. auf-

kochen und richtet die Suppe über 1 Eßl. saurem Rahm an. Menge: 3 l Suppe.

34. Weiße-Bohnen-Suppe mit Sellerie.

Zutaten: 250 g Bohnen, 1 große Sellerieknolle, 50 g Kokosfett oder Öl, 5 Eßl. Mehl, 1 kleine Zwiebel, etwas Petersilie.

Die Bohnen werden verlesen, gewaschen, über Nacht eingeweicht und mit frischem Wasser, dem man 1 Messerspitze Natron beifügt, weichgekocht. Dann bereitet man aus der Hälfte des angegebenen Fettes samt dem Mehl und der Zwiebel eine Mehlschwitze, löscht diese ab, läßt sie etwas durchkochen und gibt die durch ein Sieb geschlagenen Bohnen dazu. Die Sellerie wird dünn geschält, in kleine Würfelchen geschnitten, in der anderen Hälfte des Öls oder Fettes 20 Min. gedünstet, dann gibt man sie in die Suppe und läßt das Ganze nochmals $\frac{1}{2}$ Stde. kochen. Man schmeckt mit Salz, etwas Paprika ab und gibt die fein geschnittene Petersilie beim Anrichten darüber.

35. Weiße-Bohnen-Suppe mit Lauch und Tomaten.

Die Suppe wird zubereitet, wie in vorstehendem Rezept angegeben. An Stelle der Sellerie gibt man fein geschnittenen Lauch (Porree) und in Würfelchen geschnittene Tomaten, beides in Öl 20 Min. gedünstet, in die Suppe und verfährt im übrigen nach Angabe „Bohnenuppe mit Sellerie“.

36. Bohnensuppe.

Zutaten: 350 g Bohnen, 50 g Öl oder Kokosfett, 5 Eßl. Mehl, Salz, 1 Brötchen, 25 g Butter.

Die Bohnen werden verlesen, sauber gewaschen und 12 Stdn. vor dem Gebrauch in kaltes Wasser eingeweicht, dem man 1 Messerspitze Natron beifügt. Vor dem Aufsetzen gießt man das Wasser ab, gibt frisches daran, fügt demselben ebenfalls 1 Messerspitze Natron bei und läßt sie darin weichkochen. Dann erhitzt man das Öl, dünstet darin eine fein geschnittene Zwiebel, löscht mit Gemüsebrühe ab, gibt Salz und 1 Messerspitze Curry daran und läßt die Suppe gut durchkochen. Nun treibt man die Bohnen durch ein feines Sieb, fügt alles zusammen und füllt mit soviel Gemüsebrühe auf, daß man ungefähr 3 l Suppe erhält. Das Brötchen schneidet man in kleine Würfelchen, röstet dieselben in der Butter schön rösch und gibt sie kurz vor dem Auftragen auf die Suppe.

37. Kartoffelsuppe nach Rheinburger Art.

Zutaten: 4 Kartoffeln, 2 Eier, etwas Muskat, Salz, 1 Pfl. Majoran, 1 Messerspitze Curry, 3 Eßl. Sahne.

Die Kartoffeln werden geschält, roh gerieben und mit den Eiern tüchtig verrührt. Inzwischen bringt man $2\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe zum Kochen, läßt die geriebene Kartoffelmasse unter beständigem Rühren einlaufen und

Oberdörffer, Kochbuch.

richtet sie nach 5 Min. Kochzeit über ein Eigelb, welches man mit 3 Eßl. Sahne verrührt hat, an. Man schmeckt mit Salz ab und gibt die angegebenen Gewürze hinzu.

38. Kartoffelsuppe.

Zutaten: 40 g gefärlte Butter, 1 Zwiebel, 1 gelbe Rübe, $\frac{1}{2}$ Sellerie, etwas Petersilie, 1 Pfd. Kartoffeln.

Die rohen Kartoffeln werden gewaschen, geschält, ebenso Sellerie und gelbe Rüben, und in kleine Stüchchen geschnitten. In der erhitzten Butter läßt man die fein geschnittenen Zwiebeln gelblich werden, gibt die übrigen Zutaten hinzu, salzt etwas und gießt $2\frac{1}{2}$ l Gemüse- oder Wurzelbrühe hinzu. Man läßt die Suppe eine gute Stunde kochen und richtet sie über 2 Eßl. saurer Sahne an.

39. Kaiserinnensuppe.

Zutaten: 50 g Butter, 1 kleine Sellerieknolle, $\frac{1}{2}$ Lauchstengel, 1 kleine Zwiebel, 1 gelbe Rübe, etwas Petersilie, 1 kleiner Blumenkohl, 100 g Mehl, 4 Kartoffeln.

Man erhitzt die Butter, dämpft darin die gewaschenen, klein geschnittenen Zutaten, mit Ausnahme des Blumenkohls, weich. Dann streut man das Mehl darüber, dämpft dieses noch 10 Min. mit, löscht mit Gemüsebrühe ab und kocht die Suppe 1 Stde. Dann treibt man sie durch ein Sieb, gibt den inzwischen weichgekochten Blumenkohl, den man in kleine Röschen teilt, hinzu und richtet die Suppe über 1 Eigelb und 3 Eßl. saurem Rahm an. Man würzt mit Salz und etwas Curry.

40. Geriebene Kartoffelsuppe.

Zutaten: $1\frac{1}{2}$ Pfd. gekochte Kartoffeln, 50 g Butter, 75 g Mehl, 1 fein geschnittene Zwiebel und Petersilie.

Die gekochten, geschälten, geriebenen Kartoffeln werden mit der Zwiebel und Petersilie in Butter gedämpft, dann streut man das Mehl darüber und läßt das Ganze, nachdem man es einige Male umgerührt hat, nochmals 10 Min. dämpfen. Man löscht mit Gemüsebrühe ab und läßt die Suppe unter beständigem Rühren zum Kochen kommen, würzt mit Salz, etwas Muskatnuß und läßt sie auf der Seite des Herdes $\frac{1}{2}$ Stde. simmern. Man richtet die Suppe über 1 Eigelb, das man mit 2 Eßl. saurem Rahm verrührt hat, an.

41. Schweizer Kartoffel-Käse-Suppe.

Zutaten: $1\frac{1}{2}$ Pfd. rohe Kartoffeln, 1 mitteldicker Stengel Lauch, 1 mittelgroße Sellerieknolle, $\frac{1}{4}$ Pfd. Schweizerkäse.

Die Kartoffeln schneidet man in dünne Scheibchen, ebenso die Sellerieknolle, den Lauch in dünne Rädchen und kocht die Gemüse in $2\frac{1}{2}$ l Wasser mit etwas Salz auf der Seite des Herdes langsam weich.

$\frac{1}{4}$ Stde. vor dem Anrichten schneidet man den Schweizerkäse in kleine Stücker, gibt ihn in die Suppe und läßt diese nochmals $\frac{1}{4}$ Stde. kochen.

42. Kartoffelklößchensuppe.

Zutaten: 50 g Butter, 2 Eier, 6 Eßl. gekochte, geriebene Kartoffeln, 3 Eßl. Mehl, 3 Eßl. Grieß, 1 Teel. fein gewiegte Petersilie, etwas Muskatnuß, $2\frac{1}{2}$ l Gemüse- oder Wurzelbrühe.

Man rührt die Butter schaumig, gibt nach und nach die angegebenen Zutaten hinzu, verarbeitet sie zu einem glatten Teig und formt haselnußgroße Klößchen daraus. Die Gemüse- oder Wurzelbrühe bringt man zum Kochen, legt die Kartoffelklößchen hinein und läßt sie auf der Seite des Herdes 20 Min. ziehen.

43. Delikatesuppe.

$\frac{1}{2}$ Pfd. Champignons werden gepuht, in kleine Stücke geschnitten und mit Zwiebeln in Butter gedämpft. Eine fertige Bouillon läßt man mit 60 g Perlsago kochen, gibt die gedämpften Champignons dazu und läßt alles mit verschiedenen gewiegten Frühlingskräutern noch einmal aufkochen. Vor dem Anrichten rührt man 2 Eigelb, in 1 Glas Apfelwein verquirlt, darunter.

44. Delikatesuppe.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Pfd. Champignons, $\frac{1}{2}$ Pfd. grüne Erbsen, 50 g Sago, 1 Eßl. fein gewiegte Petersilie, 1 Teel. fein geschnittene Zwiebel, 1 Eigelb, 1 Eßl. saurer Rahm, 50 g Butter.

Die gepuhten, in kleine Stücker geschnittenen Champignons dämpft man mit den gut verlesenen, gewaschenen, ganz jungen, zarten Erbsen in der Butter mit Zwiebeln und Petersilie 10 Min. Den Sago gibt man in $2\frac{1}{2}$ l kochende Gemüsebrühe und läßt ihn darin $\frac{1}{2}$ Stde. kochen. Dann fügt man die gedämpften Gemüse hinzu, würzt mit Salz und richtet die Suppe über 1 Eigelb, welches man mit 1 Eßl. Rahm verührt hat, an.

45. Pilzsuppe.

Es eignen sich dazu alle eßbaren Pilze, am besten Steinpilze. Die Pilze werden sauber gepuht, gewaschen, in feine Stücker geschnitten oder gewiegt und in etwas Butter und reichlich Zwiebel gedämpft. Eine hellgelbe Einbrenne aus 1 Löffel Öl und etwas Mehl wird mit Wasser aufgefüllt, gesalzen und gut aufkochen lassen. $\frac{1}{4}$ Stde. vor dem Anrichten werden die gedämpften Pilze daran gegeben und alles zusammen leicht aufgekocht. Man richtet mit fein gewiegter Petersilie an. (Hat man getrocknete Pilze, so weicht man sie abends vorher ein und läßt sie etwas länger mit aufkochen.)

46. Weizenschleimsuppe.

1 $\frac{1}{2}$ Pfd. Weizen wird verlesen, sauber gewaschen und 12 Std. eingeweicht. Dann setzt man ihn mit 3 $\frac{1}{2}$ l Wasser auf und läßt ihn 3 Stdn. auf der Seite des Herdes langsam kochen, treibt ihn durch ein Sieb und läßt den Schleim unter beständigem Rühren nochmals aufkochen. Man richtet den Weizenschleim über einige Löffel süßer Sahne an.

47. Graupensuppe.

Zutaten: 75 g Graupen (Hollgerste, am besten ganz feine), 50 g Butter, 1 Eßl. fein geschnittene Petersilie, 1 Eßl. fein geschnittene Zwiebel, 1 Eigelb, 2 Eßl. sauren Rahm.

Die Butter wird erhitzt, Zwiebeln und Petersilie darin weichgedämpft. Dann gibt man die sauber gewaschenen Graupen hinzu, röstet das Ganze einige Minuten und füllt mit 2 $\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe auf. Man läßt die Suppe auf der Seite des Herdes 2 Stdn. langsam kochen, salzt und richtet sie über 1 Eigelb, welches man mit dem sauren Rahm verrührt hat, und etwas fein geschnittenem Schnittlauch, an.

48. Graupenschleimsuppe.

Zutaten: 120 g Graupen, 2 l Wasser, etwas Salz, 3 Eßl. süße Sahne.

Die Graupen werden gewaschen und mit 2 $\frac{1}{2}$ l kaltem Wasser aufgesetzt. Auf der Seite des Herdes läßt man die Suppe 3 Stdn. langsam kochen, schlägt sie dann durch ein Haarsieb, salzt wenig und richtet sie über 3 Eßl. süßer Sahne an.

49. Graupensuppe mit Gemüse.

Zutaten: 50 g Graupen, 1 kleine Sellerieknolle, 1 kleine gelbe Rübe, etwas fein geschnittener Lauch, 1 Teel. fein geschnittene Petersilie, 1 Teel. fein geschnittene Zwiebel, 30 g Öl.

Sellerie und gelbe Rüben werden gewaschen, geschält und in ganz kleine Würfelchen geschnitten. Die übrigen Gemüse werden fein gewiegt, der Lauch in Streifen geschnitten. Dann erhitzt man das Öl, gibt die Gemüse hinein und dünstet sie 10 Min. Man löscht sie mit Gemüsebrühe ab, gibt die sauber gewaschenen Graupen hinzu, füllt mit 2 $\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe auf und läßt die Suppe 2 Stdn. kochen, und würzt mit Salz und etwas Curry.

50. Hafererschleimsuppe.

Zutaten: 120 g Haferflocken, 2 $\frac{1}{2}$ l Wasser, 3 Eßl. süße Sahne oder 1 Eigelb.

Die Haferflocken werden mit kaltem Wasser glatt gerührt und langsam auf der Seite des Herdes zum Kochen gebracht, wo man sie zugedeckt 2 Stdn. simmern läßt. Dann treibt man die Suppe durch ein feines Haarsieb, salzt sie ein wenig, bringt sie unter beständigem Rühren nochmals zum Kochen und richtet sie über 3 Eßl. süßer Sahne oder 1 Eigelb an.

51. Haferflockensuppe.

Zutaten: 80 g Haferflocken, 30 g Butter, 1 kleine, fein geschnittene Zwiebel, 1 fein geschnittene gelbe Rübe, 1 Teel. fein geschnittene Petersilie.

Man dünstet Zwiebeln, gelbe Rüben und Petersilie in der Butter an, gibt die Haferflocken daran und röstet sie 10 Min. Dann löscht man mit heißer Gemüsebrühe ab, salzt und füllt soviel Gemüsebrühe nach, daß man $2\frac{1}{2}$ l Suppe erhält, die man auf der Seite des Herdes $\frac{1}{2}$ Stde. kochen läßt. Man richtet sie über 2 Eßl. Sahne an.

52. Hafergrüensuppe.

Zutaten: 100 g Hafergrühe, 40 g gefällte Butter, $2\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe, 1 Eigelb.

Die Hafergrühe röstet man in der erhitzten Butter gelb, löscht mit der heißen Gemüsebrühe ab und rührt die Suppe, bis sie zum Kochen kommt. Dann läßt man sie auf der Seite des Herdes 1 Stde. durchkochen, salzt und richtet die Suppe über 1 Eigelb an. Man streut fein gewiegte Petersilie oder fein geschnittenen Schnittlauch darüber.

53. Hafermehlsuppe.

Zutaten: $\frac{1}{4}$ Pfund Hafermehl, ein mittelbider Lauchstengel, 40 g Butter, Salz, Curry, $2\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe.

Der Lauchstengel wird sauber gewaschen, in ganz feine Streifen geschnitten, die man in der Butter andünstet. Dann gibt man das Hafermehl dazu und röstet es 10 Min. mit, löscht mit etwas kalter Gemüsebrühe ab, füllt unter beständigem Rühren kochende Gemüsebrühe hinzu, bis man ca. $2\frac{1}{2}$ l Suppe erhält, gibt die angegebenen Zutaten hinzu und kocht die Suppe auf der Seite des Herdes 1 Stde. Man richtet sie über 1 Eigelb an.

54. Grünkernschleimsuppe.

Zutaten: 100 g Grünkern, 3 l Gemüsebrühe, 3 Eßl. Sahne, etwas Salz.

Die gut verlesenen, sauber gewaschenen Grünkerner stellt man mit 3 l kalter Gemüsebrühe auf und kocht sie mindestens 3 Stdn. Dann nimmt man sie vom Feuer, schlägt sie durch ein Haarsieb, gibt die Suppe nochmals aufs Feuer, salzt etwas und läßt die Suppe unter beständigem Rühren nochmals aufkochen, worauf man sie über die Sahne anrichtet.

55. Grünkerngrüensuppe.

Zutaten: 75 g Grünkerngrühe, 30 g Butter, 1 Eßl. fein geschnittene Petersilie, Salz, 1 Eigelb, 1 Eßl. sauren Rahm.

Die Grünkerngrühe röstet man in der Butter an, gibt die fein geschnittene Petersilie hinzu, löscht mit 3 l Gemüsebrühe ab, salzt und läßt die Suppe auf der Seite des Herdes 2 Stdn. kochen. Man richtet sie über ein mit 1 Eßl. saurem Rahm verrührtes Ei an und gibt beim Anrichten fein geschnittenen Schnittlauch und 1 Messerspitze Curry in die Suppe.

56. Grünkernmehlsuppe.

Zutaten: 75 g Grünkernmehl, 30 g geklärte Butter, 1 Eßl. fein geschnittene Petersilie, 1 Eigelb, 1 Eßl. Sahne, Salz, etwas Muskatblüte.

Das Grünkernmehl röstet man in der zerlassenen Butter mit der Petersilie an, löscht mit etwas kalter Gemüsebrühe ab und rührt die Suppe glatt. Dann füllt man dieselbe mit 2 l heißer Gemüsebrühe auf, gibt das nötige Salz daran und kocht die Suppe $\frac{1}{2}$ Stde. Man richtet sie über Eigelb, das man mit 1 Eßl. sauren Rahm verquirlt hat, an und würzt mit Muskatblüte.

57. Ganze Grünkernsuppe.

120 g Grünkern werden verlesen, sauber gewaschen und mit $3\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe kalt zum Kochen aufgestellt. Die Grünkernsuppe muß mindestens $2\frac{1}{2}$ Stdn. kochen, bis das Korn platzt. Man schmeckt die Suppe mit Salz und etwas Curry ab und richtet sie über 1 Eigelb, welches man mit 1 Eßl. sauren Rahm verrührt hat, an.

58. Grießsuppe.

Zutaten: 75 g Grieß, $2\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe, 30 g geklärte Butter, etwas fein geschnittene Petersilie und Zwiebeln, 1 Eigelb, 1 Eßl. sauren Rahm.

Man bringt die Gemüsebrühe zum Kochen und läßt den Grieß unter ständigem Rühren einlaufen, kocht die Suppe auf der Seite des Herdes $\frac{1}{2}$ Stde., salzt, gibt die in der Butter gedünstete Petersilie und Zwiebeln daran und richtet sie über 1 Eigelb, welches man mit etwas saurem Rahm verrührt hat, an.

59. Grießklößchensuppe.

Zutaten: $\frac{1}{4}$ l Milch, 25 g Butter, 65 g Grieß, 1 Teel. Salz, 1 Ei.

Man läßt die Milch mit Butter und Salz zum Kochen kommen, rührt den Grieß ein und kocht ihn so lange durch, bis sich die Masse vom Topfe löst. Dann läßt man ihn etwas auskühlen, gibt das Ei darunter und sticht mit einem Teelöffelchen, welches man in heißes Wasser taucht, kleine Klößchen heraus, die man in $2\frac{1}{2}$ l kochende Gemüsebrühe legt und darin auf der Seite des Herdes 20 Min. ziehen läßt. Dann schmeckt man die Suppe mit Salz ab und gibt beim Anrichten fein geschnittenen Schnittlauch und etwas Muskatnuß darüber.

60. Gebrannte Grießsuppe.

Zutaten: 40 g geklärte Butter oder 30 g Öl, 75 g Grieß, Salz, Schnittlauch, 1 Eigelb.

Butter oder Öl werden erhitzt und der Grieß darin gelblich geröstet. Dann löscht man den Grieß rasch, ohne darin zu rühren, mit $\frac{1}{2}$ l kalter Gemüsebrühe ab, rührt dann, bis die Suppe zum Kochen kommt und

gießt 2 l kochende Gemüsebrühe nach. Man läßt die Suppe $\frac{1}{2}$ Stde. kochen, schmeckt mit Salz ab und richtet sie über 1 geschlagenes Eigelb und fein geschnittenen Schnittlauch an.

61. Grießnockerlsuppe.

Zutaten: 50 g Butter, 100 g Grieß, 2 Eier, 1 Teel. Salz, etwas Muskatnuß.

Man rührt die Butter schaumig, mengt Gewürz und Grieß abwechselnd darunter, mischt die Masse gut durcheinander und legt mit 1 Teel., den man in kochendes Wasser taucht, Nockerln in die kochende Gemüsebrühe. Man schmeckt mit Salz ab und gibt beim Anrichten Schnittlauch in die Suppe.

62. Reisschleimsuppe.

Zutaten: $\frac{1}{4}$ Pfd. Reis, $2\frac{1}{2}$ l Wasser, 3 Eßl. süße Sahne oder 1 Eigelb.

Der Reis wird gut gewaschen, zweimal abgebrüht, mit Wasser aufgesetzt und langsam zum Kochen gebracht. Auf der Seite des Herdes läßt man die Suppe $1\frac{1}{2}$ Stde. kochen, treibt sie durch ein feines Haarsieb, läßt sie unter beständigem Rühren nochmals aufkochen, salzt ein wenig und richtet die Schleimsuppe über 1 Eigelb oder 3 Eßl. süßer Sahne an.

63. Reisklößchensuppe.

Zutaten: 80 g Reis, $\frac{1}{4}$ l Wasser, 1 Teel. Salz, 20 g Butter, 1 Messerspitze Curry, 2 Eier, 3 Eßl. geriebenen Käse, Gemüsebrühe.

Der Reis wird gewaschen, zweimal abgebrüht, in Butter etwas angebraten, gesalzen und mit $\frac{1}{4}$ l Wasser weichgekocht. Dann gibt man die Eier, den geriebenen Käse darunter, würzt mit Curry und formt mit 2 Teel., die man in kochendes Wasser taucht, längliche Klößchen, legt diese in $2\frac{1}{2}$ l kochende Gemüsebrühe und läßt sie auf der Seite des Herdes 10 Min. langsam kochen. Mit Schnittlauch bestreut, gibt man die Suppe zu Tisch.

64. Sago-suppe.

Man bereitet eine Gemüsesuppe oder Bouillon. In die fertige Suppe oder Bouillon läßt man 100 g Perlsgago einlaufen, läßt alles noch einmal gut durchkochen und richtet mit fein gewiegter Petersilie an.

65. Braunmehlsuppe.

Zutaten: 80 g Öl, 175 g Mehl, 1 feingeschnittene Zwiebel, Salz, etwas Paprika.

In dem heißen Öl röstet man das Mehl braun, gibt dann die fein geschnittenen Zwiebeln hinzu, läßt diese noch 5 Min. mitdämpfen, löscht mit Wurzel- oder Gemüsebrühe ab, rührt die Suppe glatt, würzt mit Salz und etwas Paprika und läßt sie mindestens 2 Stdn. auf der Seite des Herdes durchkochen. Man kann sie über 2 Eßl. Rahm und einem Eigelb anrichten.

66. Gebrannte Mehlsuppe

wird genau wie die Grießsuppe zubereitet, jedoch nimmt man für 1 Person $1\frac{1}{2}$ Eßl. Mehl. Etwas dunkler rösten als den Grieß.

67. Nudelsuppe.

Zu dieser Suppe kocht man eine Bouillon, wie angegeben, nimmt $\frac{1}{4}$ Pfd. fein geschnittene Nudeln, kocht sie weich und richtet mit der Bouillon an.

68. Käsenoderlsuppe.

Zutaten: 2 Eier, 50 g Butter, 40 g Mehl, 1 Eigelb, 75 g Parmesankäse, etwas fein gewiegte Petersilie, Salz, Paprika, Gemüsebrühe.

2 Eier werden hart gekocht, das Eigelb herausgenommen und fein zerdrückt. Die Butter rührt man schaumig, gibt die gekochten Eier, sowie das rohe Eigelb, das Mehl, den geriebenen Käse, Petersilie samt Paprika dazu, formt mit zwei in heißes Wasser getauchten Löffeln längliche Klößchen, die man in die kochende Gemüsebrühe legt und auf der Seite des Herdes 10 Min. ziehen läßt.

69. Flädlesuppe.

Zutaten: 100 g Mehl, $\frac{1}{8}$ l Milch, 2 Eier, Badöl, Gemüsebrühe.

Aus Milch, Mehl, Salz und Eiern bereitet man einen dünnen, glatten Pfannkuchenteig, gibt in eine Pfannkuchenspfanne wenig Öl, läßt dies in der ganzen Pfanne auslaufen und bäckt ganz dünne Pfannkuchen auf beiden Seiten hellgelb. Sobald sie abgekühlt sind, schneidet man sie in feine Streifen, übergießt sie mit $2\frac{1}{2}$ l kräftiger Gemüsebrühe, schmeckt mit Salz ab und streut beim Anrichten Schnittlauch und etwas Muskatblüte über die Suppe.

70. Semmelklößchensuppe.

Zutaten: 2 getrocknete Semmeln oder Brötchen, $\frac{3}{4}$ Tasse Milch, 30 g Butter, 2 Eier, kleine, fein geschnittene Zwiebeln, 1 Teel. Petersilie, etwas Salz, etwas Muskatnuß.

Die Brötchen schneidet man in feine Scheibchen und gießt die angegebene Milch darüber, deckt sie zu und läßt sie ziehen. Inzwischen rührt man Butter schaumig und gibt die ausgedrückten Brötchen, Eier und die übrigen Zutaten hinzu, bearbeitet die Masse gut mit dem Kochlöffel und legt mit einem Teelöffelchen, welches man in kochendes Wasser taucht, kleine Klößchen in $2\frac{1}{2}$ l kochende Gemüsebrühe, deckt die Suppe zu und läßt sie auf der Seite des Herdes 10 Min. ziehen.

71. Butterchwämmchensuppe.

Zutaten: 50 g Butter, 50 g Mehl, 2 Eier, 1 Teel. Salz, $2\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe.

Man bereitet eine Gemüsebrühe nach Angabe „Zubereitung von Gemüsebrühe“ und bringt dieselbe zum Kochen. Dann bereitet man aus

Butter, welche schaumig gerührt wird, Mehl und Eiern eine glatte Masse, schmeckt diese mit etwas Salz und Muskatnuß ab, sticht mit dem Teelöffel kleine, gleichmäßige Schwämmchen ab, die man in der kochenden Brühe auf der Seite des Herdes 15 Min. ziehen läßt.

72. Niebelesuppe.

Zutaten: $\frac{1}{4}$ Pfd. Mehl, 1 Ei, etwas Salz, Gemüsebrühe, Schnittlauch, Muskatnuß.

Man gibt das Mehl in eine Schüssel, schlägt das Ei hinein und reibt die Zutaten mit beiden Händen gegeneinander, bis man kleine Teigklümpchen daraus erhält. Diese streut man in die kochende Gemüsebrühe, läßt sie einmal aufkochen, salzt, würzt mit etwas Muskatnuß und gibt die Suppe, mit Schnittlauch bestreut, zu Tisch.

73. Käseschnittchensuppe.

Zutaten: 3 Eier, $\frac{1}{2}$ Teel. Salz, 1 Prise Paprika, 40 g Mehl, 70 g Parmesankäse, $2\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe.

Man schlägt das Eiweiß der 3 Eier zu Schnee, zieht das Eigelb, welches man mit dem geriebenen Käse verrührt hat, Mehl und Paprika durch und füllt den Teig in ein mit Butter bestrichenes Porzellangefäß, stellt dieses zugedeckt ins Wasserbad und zieht die Käsemasse 30 Min. darin auf. Dann nimmt man die Schüssel aus dem Wasserbad, läßt die Masse erkalten, stürzt sie auf eine Porzellanplatte und schneidet dünne Scheibchen daraus, die man mit kochender Gemüsebrühe oder Wurzelbrühe übergießt. Man gibt die Suppe, mit Salz und Muskatnuß gewürzt, zu Tisch.

74. Eierstich.

Zutaten: 2 Eier, 2 Eigelb, $\frac{1}{5}$ l Milch, 1 Teel. Salz, etwas Muskatblüte.

Man verrührt die Eier mit den Zutaten und füllt sie in ein mit Butter bestrichenes Gefäß. Dieses stellt man in kochendes Wasser und läßt es auf der Seite des Herdes in kochendem Wasser $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ Stde. ziehen. Dann nimmt man den Eierstich heraus, stürzt ihn auf eine Platte, schneidet kleine Stückchen heraus und übergießt diese beim Anrichten mit der kochenden Gemüsebrühe. Man schmeckt die Suppe mit Salz ab und streut feingehackten Schnittlauch darüber.

75. Einlaufsuppe.

Zutaten: 50 g Mehl, 2 Egl. Wasser, 2 Eier, 1 Teel. Salz.

Man rührt das Mehl mit Wasser glatt, schlägt die Eier darunter und läßt das Teigchen $\frac{1}{4}$ Stde. stehen. Inzwischen bringt man eine Gemüsebrühe. (Herstellung siehe unter Angaben „Zubereitung von Gemüsebrühe“) zum Kochen, läßt das Teigchen langsam einlaufen, würzt mit Salz und etwas Muskatnuß und gibt beim Anrichten fein geschnittenen Schnittlauch auf die Suppe.

76. Eierkäseuppe.

Zutaten: 3 Eier, $\frac{1}{2}$ Teel. Salz, 40 g Mehl, 70 g geriebenen Parmesankäse, $2\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe.

Man schlägt den Schnee der 3 Eiweiß unter den geriebenen Parmesankäse, die Eigelb und das Mehl, füllt die Masse in eine kleine, gut gebutterte Kapselform und bäckt sie in nicht zu heißer Röhre 30 Min. oder stellt sie zugedeckt ebenso lange ins Wasserbad. Nach dem Erkalten schneidet man kleine Scheibchen daraus, die man kurz vor dem Anrichten mit $2\frac{1}{2}$ l kochender Gemüsebrühe übergießt und mit Schnittlauch überstreut zu Tisch gibt.

77. Eierkäse-Einlaufsuppe.

Zutaten: 50 g Butter, 75 g Mehl, 40 g geriebenen Parmesan- oder Schweizerkäse, 2 Eier, 6 Eßl. Wasser, $2\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe.

Die Butter rührt man schaumig, gibt Mehl, Eier, Wasser und Käse dazu, bereitet nach Angabe „Zubereitung von Gemüsebrühe“ $2\frac{1}{2}$ l kräftige Gemüsebrühe, würzt diese mit Salz und läßt den Käseteig über einen Kochlöffel langsam in die kochende Flüssigkeit einlaufen, so daß man kleine Flöckchen erhält, läßt die Suppe noch einmal aufkochen und gibt sie möglichst sofort, mit fein geschnittenem Schnittlauch bestreut, zu Tisch.

78. Eierwürfelsuppe.

Zutaten: 75 g Butter, 75 g Mehl, 3 Eier, 3 Eßl. Milch, etwas Muskatblüte, Salz.

In die schaumig gerührte Butter gibt man Mehl, Milch, Eigelb und Gewürz und arbeitet die Masse unter stetem Rühren leicht durcheinander. Zuletzt mengt man den steifen Schnee der 3 Eiweiß unter die Masse und füllt dieselbe in eine kleine, gut ausgebutterte Kapselform. Diese stellt man sofort in die nicht zu heiße Bratröhre und läßt sie $\frac{1}{2}$ Stde. baden. Nach dem Erkalten schneidet man den Goldkuchen in kleine, gleichmäßig große Würfelchen, die man beim Anrichten mit kochender Gemüsebrühe (siehe unter „Zubereitung von Gemüsebrühe“) übergießt und mit fein geschnittenem Schnittlauch bestreut.

79. Eiergerstensuppe.

Zutaten: 180 g Mehl, 2 Eier, 5 Tropfen Essig, Gemüsebrühe, Schnittlauch.

Man bereitet eine Gemüsebrühe nach Angaben „Gemüsebrühe“ und bringt sie zum Kochen. Mit 2 Eiern, dem Mehl und dem Essig arbeitet man auf dem Wellbrett einen festen Knetteig, knetet diesen glatt, läßt ihn 10 Min. liegen und reibt ihn auf einem groben Reibeisen von oben nach unten. Die dadurch erhaltene Eiergerste läßt man $\frac{1}{2}$ Stde. flach ausgebreitet austrocknen. Dann gibt man sie in die kochende Gemüsebrühe, läßt sie aufkochen, schmeckt die Suppe mit Salz ab, streut fein geschnittenen Schnittlauch und etwas Muskatblüte darüber.

80. Butterklößchensuppe.

Man bereitet eine gute Gemüsebrühe nach Angaben „Zubereitung von Gemüsebrühe“ und bringt diese zum Kochen. Aus 80 g Butter, 2 Eiern, 40 g geriebenen Semmelbröseln, 1 Teel. Salz, etwas Muskatnuß, 1 Teel. fein gewiegter Petersilie bereitet man Klößchen, indem man die Butter schaumig rührt, Eier, Salz, Muskatnuß, Petersilie und Semmelmehl darunter rührt und aus der erhaltenen Masse, die man 20 Min. zugedeckt stehen läßt, kleine Klößchen formt, die man in die kochende Gemüsebrühe gibt und 10 Min. langsam kochen läßt.

II. Vorspeisen.

1. Weichgekochte Eier.
2. Hartgekochte Eier.
3. Rühreier.
4. Verlorene Eier oder Eier in der Tasche.
5. Spiegel- oder Segei.
6. Kolumbuseier.
7. Russische Eier.
8. Eier nach Simon.
9. Gefüllte Eier mit Kräutern.
10. Gefüllte warme Eier.
11. Saure Eier.
12. Gefüllte Eier in weißer Lunte.
13. Eier im Becher.
14. Eier mit Champignons.
15. Eier nach Florentiner Art.
16. Eier in Muscheln.
17. Eierfoteletts.
18. Eierbrötchen.
19. Eieralat mit kaltem Aufschnitt.
20. Eieralat mit Kräutern und Spinattoast.
21. Spargel Eierkuchen.
22. Friesier Knusperln.
23. Käsepastetchen.
24. Portugieser Omeletts.
25. Omeletts mit Champignons gefüllt.
26. Pilzpastetchen.
27. Pilzförmchen.
28. Morchelpastetchen, gestürzt.
29. Feine kleine Spilförmchen mit Pilzen.
30. Käsemuscheln.
31. Makkaroni in Muscheln.
32. Walliser Lederbissen.
33. Käserollen.
34. Käseplatte.
35. Käsechnitten.
36. Käsebrötchen mit Pumpernidel oder Schrotbrot.
37. Mosaikbrötchen.
38. Selleriebrötchen.
39. Füllbrötchen.
40. Knoblauchtoast.
41. Meerrettichpaste.
42. Meerrettichpaste mit Käse.
43. Käsebällchen, garniert.
44. Feiner Spinatauslauf.
45. Feiner Käseauslauf.
46. Gefüllte Tomaten mit Käsemasse in der Auslaufform.
47. Gefüllte Tomaten in der Auslaufform.
48. Feiner Käseauslauf.
49. Käseausläuschen.
50. Kleine Zwiebel- oder Tomatenaufläufe.
51. Käsering.
52. Gefüllte Tomaten.
53. Tomaten mit Reis gefüllt.
54. Tomaten mit Mayonnaise gefüllt.
55. Tomaten mit Sahnequark.
56. Pfefferschoten, gefüllt.
57. Pfefferschoten, gefüllt mit Eierkäsemasse.
58. Eierpastetchen.
59. Zwiebelpastete.
60. Käsestangen.
61. Käsekonjekt.

Eierspeisen und andere Vorspeisen.

Bei festlichen Anlässen bieten Vorspeisen eine angenehme Zugabe der Speisenfolge. Eierspeisen verwendet man möglichst nur während des Frühlings und Vorsummers, solange die Eier noch frisch und gehaltvoll sind. Im Herbst, während die Hühner in der Mauser sind, legen sie keine Eier, darum sind während dieser Zeit wenig frische Eier zu haben, man schränkt deshalb während der Herbst- und Wintermonate den Eierverbrauch ein. Verwendet man Eier im rohen Zustand, so trenne man stets Dotter und Eiweiß voneinander, entferne den Keim und schlage jedes Teil für sich. Hiernach gibt man beides wieder zusammen.

Will man Eier hartkochen, so lege man sie in heißes Wasser und lasse sie 20 Min. simmern, nie darf das Wasser strudeln, da das Eiweiß (Albumin) bei zu hohem Hitzeegrad hartgerinnt und unverdaulich wird. Da das Ei sehr reich an Eiweißstoffen, Phosphor und Salzen ist, gehört es zu unseren Nahrungsmitteln mit höchstem Nährwert. Eier in verarbeitetem Zustande sind schwer verdaulich, man genieße sie hauptsächlich in Verbindung mit Salaten oder pikanten Kräutertunken. Am leichtesten verdaulich ist Eigelb, mit etwas Wasser geschlagen, Eiweiß zu Schnee geschlagen mit etwas Zitronensaft, in rohem Zustand verarbeitet. Für schwachen Magen ist Rührei im Wasserbad ohne Zusatz von Fett zu empfehlen. Auch Eigelb mit Zitronensaft und gewiegten Frühlingskräutern ist als Kräftigungsmittel für Rekonvaleszenten zu empfehlen.

Bei den übrigen Vorspeisen sehe man besonders auf eine hübsche, gefällige Form und geschicktes Anordnen und Verzieren beim Anrichten. Petersiliensträußchen, Zitronenscheiben, Blätter und Blüten der Kapuzinerkresse, Gartentresse und anderes mehr dient zur Verzierung von Schüsseln und Platten.

1. Weichgekochte Eier.

Ganz frische Eier werden gewaschen, etwaige Flecken an der Schale mit etwas Salz abgerieben. Nun gibt man die Eier in kaltes Wasser und stellt sie auf gutes Feuer, bis sie kochen. Darauf nimmt man sie sofort heraus, hüllt sie in einen Einwärmer oder Tuch, daß sie warm bleiben bis zum Genuß. Man kann die Eier auch in kochendes Wasser legen und läßt sie dann 3 Min. ziehen.

2. Hartgekochte Eier

werden auf vorstehende Art zubereitet, nur läßt man dieselben im kochenden Wasser 10 Min. lang simmern.

3. Rühreier.

10 Eier werden geteilt, indem man Eigelb vom Eiweiß trennt. Aus dem Eiweiß wird vorsichtig der Keim entfernt, sodann wird Eigelb und

Eiweiß getrennt geschlagen, jedoch nicht zu Schnee, etwas Salz hinein-gegeben. Eine größere Kasserolle streicht man mit Butter aus, stellt diese in ein niedriges Gefäß mit kochendem Wasser und gießt die Eier-
masse hinein. Mit einer silbernen Gabel rührt man die Eiermasse langsam auf, bis sie flockig ist und gibt das Rührei, mit fein geschnittenem Schnittlauch bestreut, sofort zu Tisch. Man kann das Rührei auch in Butter oder Fett zubereiten.

4. Verlorene Eier.

Zutaten: 8 frische Eier, 2 l Wasser, 20 g Salz, 2 Eßl. Essig.

In einem flachen Kochtopf läßt man das Wasser mit Salz und dem Essig zum Kochen kommen. Die frischen Eier werden vorsichtig, eins nach dem anderen, in einen Schöpflöffel aufgeschlagen und ebenso vorsichtig in das kochende Wasser gegeben, welches gut zugedeckt, gleichmäßig kochen, aber nicht strudeln darf. Nach 3 Min. nimmt man die Eier heraus und legt sie bis zum Gebrauch in schwach gesalzenes, lauwarmes Wasser. Das Eiweiß muß fest, das Eigelb noch weich sein.

5. Spiegel- oder Seeei.

In einer Pfannkuchen- oder besser noch in einer sogenannten Eierpfanne mit Vertiefungen wird etwas Butter zerlassen, die ganz frischen Eier vorsichtig aufgeschlagen und hineingesetzt, mit feinem Salz bestreut, auf nicht zu starker Hitze langsam angebacken. Will man die Eier auf Brote legen, so kann man sie mit einem Blechförmchen in beliebiger Form ausstechen.

6. Kolumbusfeier.

Zutaten: 6 hartgekochte Eier, 6 Eßl. Mayonnaise, 1 Eßl. Kapern, 1 Eßl. fein gewiegte Petersilie, 1 Messerspitze Salz, 1 Messerspitze Paprika, 3 große, reife Tomaten.

Die hartgekochten Eier schält man vorsichtig, schneidet die Spitze ab, so daß das Ei stehenbleibt und teilt es quer in zwei Teile. Die Dotter nehme man vorsichtig heraus, treibe sie durch ein feines Sieb, vermische sie mit den fein gewiegten Kräutern, dem Salz und den fein gewiegten Kapern. Dann fülle man die Eiweiß sorgfältig, damit sie nicht brechen, mit der Masse und setze sie aufeinander, so daß das Ei wie ein ganzes aussieht. Nun stellt man die Eier nebeneinander auf eine Glasplatte, gießt über jedes 1 Eßl. Mayonnaise und garniert mit Tomatenscheiben und Salatblättern.

7. Russische Eier.

6 Eier werden hartgekocht, in der Mitte halbiert und das Eigelb vorsichtig herausgenommen. Das Eigelb wird fein zerdrückt und mit 1 Eßl.

Ol glatt gerührt. Dann gibt man etwas Zitronensaft, fein gewiegte Petersilie, etwas Schnittlauch, Salz, 3 Eßl. Ol dazu, rührt das Ganze, bis es schaumig ist, und füllt die Masse in die ausgehöhlten Eier ein, daß eine kleine Wölbung entsteht. Man kann die Eier auf grüne Salatblätter setzen, mit klein geschnittenen Spargelstücken, Blumenkohlröschen und Gelbe-Rüben-Kädchen verzieren.

8. Eier nach Simon.

Zutaten: 6 Eier, 60 g Butter, 1 Teel. gewiegte Kräuter, 1 Teel. Salz, 1 Messerspitze Paprika, 4 Eßl. Rahmtunke. Zur Rahmtunke 70 g Butter, 70 g Mehl, $\frac{1}{4}$ l Sahne, 1 Teel. Salz, 30 g Schweizerkäse, 30 g Parmesankäse. Zum Bestreuen 30 g Käse extra. Zur Tomatentunke $\frac{1}{4}$ l Tomatenmark, 10 g Kapern.

Mit den angegebenen Zutaten wird eine Rahmtunke bereitet, die man $\frac{1}{2}$ Stde. durchkochen läßt. Inzwischen kocht man die Eier hart, halbiert sie nach dem Erkalten, löst das Eigelb heraus, vermischt die Hälfte des letzteren mit der angegebenen Butter, Salz, Paprika, den fein verwiägten Kräutern (Estragon, Pimpinelle, Kerbel, Borretsch, Schnittlauch und Sauerampfer) und gibt zuletzt 4 Eßl. Rahmtunke darunter. Sobald die Masse erkaltet ist, füllt man sie in die ausgehöhlten Eier. Die übrige Tunke wird nun in 2 Teile geteilt. Zu der ersten Hälfte gibt man den Käse, rührt ihn glatt und verteilt ihn auf 6 kleine, feuerfeste Törmchen. Darauf setzt man nun 2 der gefüllten Eierhälften, streut Schweizerkäse darüber und stellt die Speise auf Salz in die heiße Bratröhre, bis sich dieselbe leicht bräunt. Den zweiten Teil der Tunke verrührt man mit dem Tomatenmark, läßt ihn nochmals aufkochen und würzt ihn mit Kapern. Vor dem Auftragen gießt man die Tunke über die Eier. Man kann diese Speise auch in einer großen, flachen Auflaufform bereiten.

9. Gefüllte Eier mit Kräutern.

8 Eier werden sauber gewaschen, in lauwarmem Wasser aufgestellt und zum Kochen gebracht. Dann läßt man sie 8—10 Min. simmern, nimmt sie heraus und läßt sie in einer Schüssel mit kaltem Wasser erkalten. Mit einem scharfen Messer teilt man die Eier in zwei Hälften und nimmt vorsichtig den Dotter heraus. Sauerampfer, Kerbel und etwas Spinat werden sauber gewaschen und fein gewiegt mit den Eidottern durch ein Haarsieb gestrichen. Mit etwas fein geschnittener Zwiebel und 1 Eßl. voll Olivenöl, etwas Salz, Paprika rührt man die Masse glatt, füllt die Eihälften, legt die Eier auf eine runde Schüssel, verdünnt die übriggebliebene Fülle mit 2 Eßl. voll dicker Sahne, gießt diese über die Eier, deckt die Schüssel mit einem Deckel zu und stellt die Eier bis zum Gebrauch auf einen Topf kochendes Wasser, bis sie durch und durch erwärmt sind.

10. Gefüllte warme Eier.

Zutaten: 8 Eier, 1 Messerspitze Senf, 1 Teel. Salz, 1 Teel. gewiegte Kräuter, 1 Eßl. Öl, 1 Eßl. Zitronensaft, 30 g Butter.

Die frischen, gewaschenen Eier werden mit lauwarmem Wasser beigestellt, langsam zum Kochen gebracht und 8—10 Min. gegimmert. Dann nimmt man sie heraus, legt sie in kaltes Wasser, schält und halbiert sie der Länge nach. Das Eigelb wird vorsichtig herausgelöst, durch ein feines Sieb getrieben und mit den Kräutern, Senf, Salz und Öl gut verrührt. Mit dieser Masse füllt man die Eier kuppelartig, setzt sie nebeneinander in eine mit Butter gut ausgestrichene, flache, feuerfeste Auflaufform, belegt jedes Ei mit einem kleinen Butterflöckchen und stellt sie 10 Min. vor dem Gebrauch in die heiße Bratröhre.

11. Saure Eier.

Zutaten: 10 Eier, 2 l Wasser, 20 g Salz, 2 Eßl. Essig zum Kochen der Eier. Zur Tunke 50 g Kokosfett oder gefärbte Butter, 100 g Mehl, 1 l Gemüsebrühe, $\frac{1}{2}$ Zwiebel, 1 Prise Paprika, 1 Lorbeerblatt, 1 Zitronenscheibe, $\frac{1}{2}$ Teel. Salz, 2 Eßl. Rotwein oder Madeira.

Aus Fett und Mehl bereitet man eine hellbraune Schwitze, löscht mit Gemüsebrühe ab, gibt Zwiebel, Lorbeerblatt usw. hinzu und läßt die Tunke 1 Stde. kochen. Vor dem Gebrauch treibt man dieselbe durch ein Haarsieb, läßt sie nochmals aufkochen, würzt mit Wein oder Madeira und gießt sie über die nach vorigem Rezept zubereiteten Eier.

12. Gefüllte Eier in weißer Tunke.

Zutaten: 6 Eier, 50 g Butter, 60 g Mehl, $\frac{1}{4}$ l Milch, $\frac{1}{4}$ l Sahne, 30 g geriebenen Parmesan- oder Schweizerkäse, 1 Teelöffel Salz.

Die hartgekochten Eier werden geschält und halbiert und das Eigelb vorsichtig herausgelöst. Dieses wird nun durch ein Haarsieb getrieben und nebst dem Salz und ein wenig Paprika unter die schaumig gerührte Butter gemengt. Die Masse muß so fest sein, daß man 12 Kugeln mittels zweier Butterbrettchen formen kann. Diese setzt man nun an Stelle der ausgehöhlten Eigelb in die Eiweißhälfte. Unterdessen bereitet man eine Tunke aus Butter, Mehl, Milch und Sahne, würzt mit Käse und Salz, gießt sie in eine gut vorgewärmte Platte, setzt die Eier hinein und serviert sofort, damit die Kügelchen nicht zerlaufen.

13. Eier im Becher.

Zutaten: 6 Eier, 80 g Butter, 60 g Mehl, $\frac{1}{4}$ l Milch, $\frac{1}{4}$ l Sahne, 1 Teel. Salz, 1 Prise Muskatblüte, 20 g Käse.

6 kleine Becherförmchen werden mit Butter bestrichen und in jedes Förmchen ein rohes, frisches Ei geschlagen. Mit der Butter, Mehl, Salz, Milch und Sahne wird eine dicke Rahmtunke bereitet, die man $\frac{1}{2}$ Stde.

gut durchkochen läßt. Sodann rührt man die Hälfte des geriebenen Käses darunter, füllt damit die Förmchen, stellt diese auf ein mit Salz bestreutes Blech und gibt sie in die gut heiße Bratröhre. Sie brauchen 15—20 Min. zum Garwerden.

14. Eier mit Champignons.

Zutaten: 60 g Champignon, 50 g Butter, 1 Prise Salz, 6 frische Eier. Zur Tunte 60 g Butter, 80 g Mehl, $\frac{1}{8}$ l Sahne, 1 Teel. Salz, 20 g geriebenen Käse, 2 Eier.

Die gepuzten Champignons werden in Butter langsam weichgedämpft. Dann füllt man sie in 6 kleine Auflaufförmchen, gibt je ein frisches Ei darauf, salzt etwas und bedeckt sie mit der erkalteten Tunte, unter die man noch den geriebenen Käse, Eigelb und Eiweißschnee der 2 Eier gezogen hat. Die Förmchen werden auf einem mit Salz bestreuten Blech in den sehr heißen Ofen gestellt, und, sobald sie oben braun geworden sind, aufgetragen. Sie brauchen ungefähr 10 Min. zum Garwerden.

15. Eier nach Florentiner Art.

Zutaten: 6 Eier, 1 Teller Spinatblätter, 60 g Butter, 10 g Käse. Zur Tunte 30 g Butter, 30 g Mehl, $\frac{1}{2}$ l süße Sahne oder Milch, 1 Teel. Salz, 50 g geriebenen Käse.

Die Spinatblätter werden gepuzt, gewaschen und in Salzwasser 3 Min. gekocht, mit kaltem Wasser übergossen und in der heißen Butter vorsichtig 5 Min. gedünstet. Inzwischen bereitet man von Butter, Mehl, Salz und der süßen Sahne eine glatte Rahmtunte, kocht diese gut durch und würzt sie mit dem geriebenen Käse. Eine mit Butter bestrichene, flache, feuerfeste Auflaufform wird mit den Spinatblättern ausgelegt und mit dem anderen Teil Käse bestreut. Darüber schlägt man vorsichtig die 6 Eier, gießt die Rahmtunte darüber und bäckt die Speise $\frac{1}{4}$ Stde. im heißen Ofen.

16. Eier in Muscheln.

Zutaten: 2 Trüffel, 15 g Butter, 3 Epl. Gemüsebrühe, 6 Eier, 2 Eigelb, 3 Epl. Milch, 1 Teel. Salz, 1 Prise Muskatblüte.

Die Trüffel werden in gleichmäßige, $\frac{1}{2}$ cm große Würfelchen geschnitten und in heißer Butter 5 Min. gedämpft. Dann gibt man die Gemüsebrühe hinzu, deckt das Töpfchen zu und dämpft es noch weitere 5 Min. Eier, Eigelb, Salz, Muskatblüte und Milch werden gut verquirlt und wie Rühreier zubereitet. Sobald die Speise flockig wird, mengt man die Trüffel darunter, verteilt das Ganze in 5—6 Muscheln und serviert sofort.

17. Eierfotelett.

Zutaten: 12 hartgekochte Eier, $\frac{1}{2}$ Pfd. fein geschnittene Zwiebeln, 50 g Butter, $\frac{1}{2}$ Teel. Salz. Zur Tunte 70 g Mehl, 1 Teel. Salz, 1 Prise Paprika, 70 g Butter, $\frac{1}{3}$ l Sahne. Zum Panieren 2 Eier, Semmelmehl zum Ausbaden beliebig.

Die hartgekochten Eier werden geschält, das Eiweiß losgelöst und in $\frac{1}{2}$ cm große Würfel geschnitten. Das Eigelb wird fein gewiegt und

Oberdörffer, Kochbuch.

mit $\frac{1}{2}$ Eßl. Kapern vermischt. Nun läßt man in einem Topf die Butter zergehen, gibt die ange dünstete Zwiebel dazu und läßt sie 15—20 Min. weiterdünsten. Doch dürfen die Zwiebeln nicht gelb werden. Nun gibt man eine dick eingefochte Rahmtunke darunter, würzt mit Salz und Paprika und läßt die Masse auf der Seite des Herdes $\frac{1}{2}$ Stde. ziehen. Die andere Hälfte der Tunke wird nun mit Eigelb und Eiweiß gut vermenget. Nach dem Erkalten formt man Koteletten oder Köllchen daraus, die man in Ei und Semmelbröseln wälzt und kurz vor dem Gebrauch in heißem Öl goldgelb bäckt. Die zweite Hälfte der Tunke treibt man durch ein feines Sieb, rührt sie mit Butter und Sahne ab, läßt sie zweimal aufkochen und reicht sie zu den Koteletts.

18. Eierbrötchen.

Frische Eier werden hartgekocht, geschält und mit dem Eierschneider in gleichmäßige Scheiben geschnitten. Dünne Scheiben von Weißbrot werden geröstet, nach dem Erkalten mit Butter bestrichen, mit Eiern belegt und mit in kleine feine Streifchen geschnittenen Essiggürkchen in Gitterform verziert.

19. Eieralat mit kaltem Aufschnitt.

Eieralat.

Zutaten: 6 Eier, 4 Eßl. Öl, 2 Eßl. Weinessig, etwas Pfefferminzkräut und Pimpinelle, 1 Prise Zucker, 1 Messerspitze Salz, $\frac{1}{2}$ Zitrone, 1 Messerspitze Senf, etwas Zwiebel.

Die Eier läßt man bei 60° C 20 Min. simmern, dann legt man sie 5 Min. in kaltes Wasser und schält sie ab. Man schält nun das Eigelb aus dem Eiweiß, treibt ersteres durch ein Haarsieb und wiegt letzteres fein. Den Weinessig vermischt man mit 2 Eßl. Wasser und kocht darin die fein geschnittenen Kräuter einmal auf, indem man Zucker und Salz beifügt. Dann rührt man Öl, Zitronensaft, Senf, etwas geriebene Zwiebel und den von den Kräutern abgegossenen Essig darunter, vermenget diesen gut mit den Eidottern und mischt zuletzt das fein gewiegte Eiweiß darunter. Zuletzt überstreut man den Salat mit fein geschnittenem Schnittlauch.

Kalter Wirsingaufschnitt.

Zutaten: 2 große Köpfe Wirsing, 3—4 Eier, 150 g Brösel, 2 gedämpfte Zwiebeln, die Schale einer halben Zitrone, 1 Prise Salz, 1 Messerspitze Majoran, 3 Eßl. Butterfett.

Der Wirsing wird gekocht, ausgedrückt und durch die Hackmaschine getrieben. Das Ei wird abgerührt, mit gedämpften Zwiebeln und den Gewürzen vermenget, dann Wirsing und Brösel dazugegeben und in einer gut mit Butterfett ausgestrichenen Form $1\frac{1}{2}$ —2 Stdn. im Wasserbad gekocht. Dann stürzt man die Speise auf eine Porzellanplatte, läßt sie erkalten und schneidet sie kalt in Scheiben. Man verziert den Aufschnitt mit Tomatenscheiben und Petersilie.

20. Eieralat mit Kräutern und Spinattoast.

Zutaten: 6 Eier, 1 kleine Zwiebel, 1 Büschel Schnittlauch, etwas Petersilie, Kerbel, Pimpinelle und Dill, Kapuzinerkresse (Blätter und Blüten), 6 Eßl. Öl, 1 Zitrone, 1 Messerspitze Salz.

Die Eier läßt man bei 60° C auf der Seite des Herdes simmern. Dann legt man sie 5 Min. in kaltes Wasser, schält sie vorsichtig ab und schneidet sie mittels des Eierschneiders in dünne Scheiben. Nun schichtet man die Scheiben schuppenartig auf eine Glasplatte und überstreut sie mit den oben angegebenen, fein gehackten Kräutern. Aus Öl, Zitronensaft und Salz rührt man eine Tunke, bis sie weißlich ist und übergießt damit die vorgerichtete Platte.

Spinattoast.

Zutaten: 1 Messerspitze Ingwer, 1 Messerspitze Selleriesalz und 3 Eßl. Öl, 1 kleine Zwiebel, 12 Scheiben Pariser Brot, 1 Pfd. Spinat.

Man schneidet aus einem Pariser Brot 12 1 cm dicke Scheiben, welche man auf beiden Seiten lichtgelb röstet. 1 Pfd. junger, zarter Spinat wird von den Stielen befreit und 10 Min. in etwas Öl mit einer kleinen, fein geschnittenen Zwiebel gedämpft. Man gibt eine Messerspitze Selleriesalz und ebensoviel Ingwer hinzu, legt auf das Röstbrot kurz vor dem Auftragen den Spinat schön gleichmäßig und umgibt damit die Eieralatplatte. Das Brot muß kurz vorher geröstet werden, damit es knusprig bleibt.

21. Spargel-Eier-Kuchen.

Zutaten: 6 Eier, 3 Eßl. Milch, 1 Teel. Salz, 6 Eßl. Spargelköpfe, 60 g Pflanzenfett.

Die Eier werden mit Milch und dem Salz gut verquirlt, die Spargelköpfe dazugegeben und die Masse in zwei gleiche Hälften geteilt. Sodann läßt man in einer kleinen Pfannkuchenpfanne die Hälfte der Butter heiß werden, gießt die Hälfte der Eiermasse hinein und läßt den Teig auf der heißen Herdplatte etwa 2 Min. anziehen, stellt ihn hierauf 3—5 Min. in die heiße Badröhre und läßt ihn hier etwas anbräunen. Die andere Hälfte der Masse wird auf gleiche Weise gebacken und sofort zu Tisch gegeben.

22. Triester Knusperln.

Zutaten: 40 g Butter, 60 g Mehl, $\frac{1}{8}$ l Tomatenmark, $\frac{1}{8}$ l Milch, 1 Eßl. Salz, 1 Eßl. Madeira, $\frac{1}{2}$ Pfd. Reis. Für die Pfannkuchen $\frac{1}{4}$ Pfd. Mehl, $\frac{1}{8}$ l Milch, 1 Teel. Salz, 2 Eier. Zum Ausbacken 2 Eiweiß, Semmelbrösel, Öl.

Das Mehl wird in der Butter auf der Seite des Herdes lichtgelb gedämpft, mit Milch und Tomatenmark abgelöscht und gut durchgekocht. Zuletzt gibt man den Madeira daran. Der Reis wird abgebrüht, mit $\frac{1}{2}$ l heißer Wurzelbrühe beige gestellt und gargekocht. Die Körner müssen schön ganz und trocken sein. Inzwischen bereitet man von Mehl, Salz,

Milch und Eiern einen glatten Teig, aus dem man 8 dünne Pfannkuchen im Durchmesser von 15 cm bäckt. Nun gibt man den Reis unter die vorgekochte Dunke und formt von der Masse 8 Rollen in Länge von 10 cm. Nachdem sie erkaltet sind, werden sie in die mit Eiweiß bestrichenen Pfannkuchen eingewickelt, und zwar so, daß man 10 cm lange, dicke Rollen bekommt, aus denen der Inhalt nicht austritt. Vor dem Gebrauch wendet man sie in Eiweiß und Semmelbröseln und bäckt sie schwimmend in heißem Öl ungefähr 5 Min. Sie schmecken vorzüglich zu gemischtem Salat.

23. Käsepastetchen.

Zutaten: 6 Pastetenhäuser, 3 Eßl. Milch, 5 Eier, 6 gehäufte Eßl. geriebenen Parmesankäse.

Man teilt die Eier in Dotter und Eiweiß, entfernt den Keim und verrührt die Eigelb mit Milch und Parmesankäse. Das Eiweiß schlägt man zu Schnee und rührt es gut unter die übrige Masse. Dann füllt man diese in die noch warmen Pastetenhäuser und bäckt sie in mittlerer Hitze 5—10 Min., bis die Fülle dick ist. Die Pastetchen müssen warm serviert werden.

24. Portugieser Omelette.

Man rechnet pro Kopf 1—1½ Eier, schlägt diese recht schaumig, gibt reichlich gewiegte Petersilie, etwas Salz, für je 1 Ei 1 Eßl. süße Sahne, 1 Eßl. in Scheiben geschnittene Pilze dazu, gibt in eine Pfannkuchentpfanne reichlich gefläzte Butter, gießt die Masse hinein, läßt sie auf beiden Seiten goldgelb braten, schlägt sie zur Hälfte übereinander und gibt sie sofort zu Tisch.

25. Omelette mit Champignon gefüllt.

Champignons werden sorgfältig gepuzt, in Scheiben geschnitten, in gefläzter Butter mit etwas fein geschnittenen Zwiebeln und Petersilie weichgedünstet. Etwas Mehl rührt man mit Milch oder Sahne zu einem dünnen Brei, gießt dieses an die fertiggedünsteten Champignons, würzt mit etwas Salz, Zitronensaft und Curry, läßt alles noch einmal aufkochen, bestreicht damit die fertiggebratenen Omelette, schlägt sie zusammen, belegt sie mit gedünsteten Scheiben von Champignons und gibt sie sofort zu Tisch.

26. Pilzpastetchen.

Zutaten: 6 Pastetchen aus Blätterteig (siehe unter Zubereitung von Blätterteig). Zur Fülle ½ Pfd. Champignons, Pfifferlinge oder Steinpilze, 50 g Butterfett, 1 Eßl. gewiegte Petersilie, 1 Eßl. Kapern, 50 g Parmesankäse, 2 Eier, 5 Eßl. Wein oder Zitronensaft, 5 Eßl. Mehl, 1 Messerspitze Salz, ebensoviel Currypulver.

Die Pilze werden vorsichtig gepuzt (wenn selbst gesammelt, nicht gewaschen), sonst rasch durch Wasser gezogen und auf ein reines Tuch

zum Abtropfen gelegt. Dann schneidet man sie in dünne Scheiben und dämpft sie 10 Min. in Butterfett. Man streut man 5 Eßl. Mehl darüber, wendet die Pilze einige Male um, gießt 4—5 Eßl. Milch daran und läßt das ganze unter Umrühren aufkochen. Den geriebenen Käse gibt man daran, ebenso die übrigen Zutaten.

Aus den Eiern bereitet man Rührei, welches man in kleine Teilchen teilt und der Masse zuletzt zusetzt. Man schmeckt man die Masse nochmals ab, füllt sie in die vorgerichteten Pastetenhäuser und stellt sie vor dem Gebrauch einige Minuten in die heiße Bratröhre.

27. Pilzförmchen.

Zutaten: 6 Eßl. fein geschnittene Pilze, Petersilie, 1 Eßl. Butter, 6 Eier, $\frac{1}{2}$ Teel. Salz.

Die gut gepuzten und in Scheiben geschnittenen Champignons, Pfifferlinge oder Steinpilze werden mit reichlich Petersilie in Butter gedünstet.

Inzwischen rührt man 6 Eigelb, etwas Salz und etwas Milch, mischt dieses unter die Pilze, gibt zuletzt den steifen Schnee darunter und füllt die Masse in 6 gut ausgestrichene, kleine Auflaufförmchen, so daß sie $\frac{3}{4}$ voll sind. Die Speise muß bei guter Hitze 10 Min. gebacken und sofort aufgetragen werden.

28. Morchelpastetchen, gestürzt.

Zutaten: 1 Teller voll fein gehackte Morcheln, 6 Eier, 1 Eßl. Mehl, 6 Eßl. Milch, 1 Prise Curry, 1 Messerspiße Salz, 3 Eßl. Butterfett, etwas Petersilie.

Die sauber gepuzten Morcheln werden mehrmals gewaschen und auf ein Tuch zum Abtropfen gelegt. Dann schneidet man dieselben fein und läßt sie mit 1 Eßl. Butterfett, zugedeckt, weichdünsten. Die Eier verrührt man getrennt, indem man das Eigelb mit dem Mehl und der Milch glatt rührt, das Eiweiß etwas schlägt, jedoch nicht zu Schnee, dann fügt man beides zusammen, gibt die weichgedämpften, etwas erkalteten Morcheln, sowie die übrigen Zutaten hinzu, streicht einige kleinere Tassen mit Butterfett gut aus, gibt die Masse mit einem Löffel hinein, stellt sie in die Bratröhre ins Wasserbad, bis sie oben gelb und innen fest geworden sind; dann stürzt man sie auf eine runde Platte, welche mit grünem Salat ausgelegt ist.

29. Feine kleine Aspikförmchen mit Pilzen.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe, $\frac{1}{2}$ Pfd. Champignons oder Steinpilze, 3 Eier, 1 Teel. Kapern, $\frac{1}{2}$ Teel. Salz, etwas Petersilie, 4 g Agar-Agar, 50 g Butter, 1 Prise Curry, 2 Eßl. Weißwein.

Man bereitet eine Gemüsebrühe, wie unter Suppen angegeben, Champignons oder Steinpilze (am besten ganz junge) pußt man vorsichtig, schneidet sie in Scheiben und dünstet sie in der Butter weich. 3 Eier

kocht man unter langsamem Simmern 10 Min., legt sie in kaltes Wasser, schält sie vorsichtig ab und schneidet sie mittels des Eierschneiders in feine Scheiben. 4 g Agar-Agar löst man in der Gemüsebrühe auf, indem man beides kalt zusetzt und langsam bis zum Kochen bringt; dann gießt man die Brühe durch ein Haarsieb, würzt sie mit Salz, Currypulver und Wein. Gleichmäßig große Mokkaassen spült man mit kaltem Wasser aus, legt abwechselnd gedünstete Pilze, Eierscheiben und Kapern hinein, streut etwas fein gewiegte Petersilie darüber und gießt die Brühe bis zum Tassenrand in die Mokkaassen. Nun stellt man die Tassen an einen kühlen Ort, mindestens 2 Stdn. Kurz vor dem Servieren stürzt man dies auf kleine Glasteller, die man mit Kressesalat oder ähnlichem Salat umgibt. Mit Remouladentunke servieren.

30. Käsemuscheln.

Zutaten: $\frac{1}{4}$ Pfd. Butter, $\frac{1}{4}$ Pfd. Parmesankäse, 6 Eier, 10 g Mehl, 2 Eßl. dicke Sahne, 1 Teel. Salz, 1 Prise Paprika.

Unter die schaumig gerührte Butter gibt man die Eigelb, den geriebenen Parmesankäse, Salz, Paprika, Mehl, Sahne und zuletzt den steifen Schnee der Eiweiß. Man füllt die Masse in die mit Butter bestrichenen Muscheln, stellt sie auf ein mit Salz bestreutes Blech und zieht sie in gut heißem Ofen so lange auf, bis sie sich oben bräunen. Die Muscheln müssen sofort aufgetragen werden.

31. Makkaroni in Muscheln.

Zutaten: $\frac{1}{4}$ Pfd. Makkaroni, 2 Eßl. Butterfett, $1\frac{1}{2}$ Eßl. Mehl, 75 g Parmesankäse, 2 Eier, 1 Messerspitze Salz, 1 Messerspitze Muskatblüte.

$\frac{1}{4}$ Pfd. Makkaroni kocht man in Salzwasser weich und schneidet sie in 1 cm lange Stückchen. Aus 2 Eßl. Butterfett und $1\frac{1}{2}$ Eßl. Mehl bereitet man eine helle Mehlschwitze, löscht diese mit Milch oder Gemüsebrühe ab und kocht sie 10 Min. zu einer dicken, sämigen Tunke. Nun gibt man 75 g geriebenen Parmesankäse und 2 gut verrührte Eier, etwas Salz und Muskatblüte daran, mischt alles unter die Makkaroni, füllt sie in mit Öl ausgestrichene, große Muschelformen und bäckt sie in der heißen Röhre goldgelb. Man reicht grünen Salat oder einen Gemüsesalat dazu.

32. Walliser Lederbissen.

Zutaten: 1 Kapselbrot, 180 g Chesterkäse, 135 g Butter, 1 Prise Salz, 1 Prise Paprika, 1 Messerspitze englisches Senfmehl.

Man schneidet 12 Brotschnitten $\frac{1}{2}$ cm dick, 8 cm lang, 6 cm breit, welche aber keine Kruste haben dürfen. Dann wird die Butter schaumig gerührt, der gewiegte Chesterkäse und die Gewürze dazugegeben und die Masse auf Brotscheiben aufgestrichen. Kurz vor dem Gebrauch legt man

sie in eine Pfanne, stellt diese in die heiße Bratröhre und läßt sie 5 Min. aufziehen. Die Brötchen müssen dann sofort aufgetragen und gegessen werden.

33. Käjrollen.

Zutaten: Zum Blätterteig 100 g Mehl, 100 g Butter, 1 Ei, 1 Prise Salz, 4 bis 5 Eßl. Wasser. Zur Fülle 30 g Butter, 2 Eigelb, 65 g geriebener Parmesan- oder Schweizerkäse, 1 Prise Paprika, Schnee von $\frac{1}{2}$ Eiweiß, zum Streichen 1 Eigelb.

Der nach Rezept „Blätterteig“ hergestellte Teig wird messerrückendick ausgerollt und mit dem Messer in 12 viereckige Stücke geteilt, die eine Länge von 10 cm und eine Breite von 8 cm haben müssen. An den Rand der einen Teigkante setzt man fingerbreit und fingerlang von der Käsemasse, bestreicht den Rand der übrigen 3 Seiten mit Eiweiß, rollt den Teig leicht zusammen und setzt ihn so auf ein mit Wasser abgeschwenktes Blech, daß die Rollen sich nicht öffnen können. Kurz bevor das Gebäck in den heißen Ofen kommt, wird es mit dem verrührten Eigelb bestrichen, dann 15—20 Min. gebacken. Zur Käsefülle wird die Butter schaumig gerührt, Eigelb, Käse und Gewürz und zuletzt der Schnee der Eiweiß daruntergezogen.

34. Käseplatte.

Eine Käseplatte muß vor allem hübsch angerichtet sein, man kann dabei auch mit ganz einfachen Mitteln einen gefälligen, appetitlichen Eindruck erzielen. Gewöhnlich legt man in die Mitte einer großen, runden Glasplatte 1 Brotsockel aus dünn geschnittenem Schrot- und Weißbrot, die einzelnen Felder kann man mit Kresse abteilen, die man mit roten Radieschen oder Tomatenscheiben verziert. Nun legt man in die verschiedenen Felder hübsch geschnittenen Käse nach eigener Wahl, kleine Brezeln, Bleichsellerie, ein kleines Schüsselchen mit Quark, Zwiebel- und Rettichscheiben. Niemals darf Käse oder Brot über den Rand der Platte stehen, da dies unappetitlich aussieht.

35. Käsejchnitten.

Zutaten: 2 ganze Eier, 1 Eigelb, 1 Eiweiß, 2 Eßl. Mehl, 1 Messerspitze Salz, $\frac{1}{4}$ l Milch, 6 Eßl. geriebenen Parmesankäse, $\frac{1}{8}$ l feines Öl, $\frac{1}{2}$ englisches Kastenvrot.

Man verquirlt die ganzen Eier, das Eigelb, das Mehl und die Milch, stellt dies in einem Porzellangefäß ins Wasserbad und rührt es, bis ein dicker Brei entsteht. Dann gibt man den Käse darunter und läßt die Masse erkalten. Aus dem Brot schneidet man nicht zu dicke Scheiben, bestreicht diese dick mit der vorgerichteten Masse und streicht das zu Schnee geschlagene Eiweiß dünn darüber. In einer Pfanne erhitzt man das Öl und bäckt darin die Scheiben auf der bestrichenen Seite goldgelb. Man reicht einen rohen geriebenen Salat dazu.

36. Käsebrötchen mit Pumpernickel oder Schrotbrot.

Man schneidet aus einem englischen Kastenbrot (siehe Rezept) gleich viel Scheiben, wie man Pumpernickel zur Verfügung hat, und bestreicht diese, sowie den Pumpernickel, mit Butter. Dann belegt man die Pumpernickelscheiben oder dünn geschnittenen Schrotbrotscheiben mit einer Scheibe Emmentaler Käse oder Holländer Käse, legt eine Weißbrotscheibe darauf, dann wieder Käse, dann wieder Pumpernickel usw., so daß man 4 schwarze und 3 weiße Scheiben bekommt. Dann schneidet man sie mit scharfem Messer je nach der Form des Schwarzbrottes keilförmig oder länglich durch, legt sie hübsch auf eine Glasplatte und gibt in die Mitte einen Berg Radieschen oder Kresse.

37. Mosaikbrötchen.

Zutaten: $\frac{1}{4}$ Pfd. Butter, 150 g Tomaten, 100 g Emmentaler Käse ohne Rinde, 3 Essiggurken, 3 Eier, 1 Eßl. Kapern, 1 Teel. Senf, 1 Prife Paprika, 1 Prife Salz und Weißbrot.

Emmentaler Käse, Tomaten, Gurken und die hartgekochten Eier werden in kleine gleichmäßige Würfelchen geschnitten. Von den Eiern nimmt man die Hälfte des Gelben, streicht es durch ein Sieb und verührt es mit der schaumig gerührten Butter, den fein gewiegten Kapern, Senf, Salz und Paprika und zieht die vorgerichteten Würfelchen darunter. Ein Pariser Brot wird in dünne Scheiben geschnitten. Das Innere wird vorsichtig herausgestochen, so daß die Rinde nicht verletzt wird, und man streicht dafür die oben angegebene Fülle hinein. Dann stellt man die Brötchen zum Erkalten auf Eis und gibt sie vor dem Servieren auf eine dünne Scheibe mit Butter bestrichenen Schrotbrots, welches in der gleichen Größe geschnitten wird.

38. Selleriebrötchen.

Zutaten: 2 mittelgroße Sellerieknollen, 3 Eßl. Öl, $\frac{1}{2}$ Pariser Brot, $\frac{1}{4}$ Pfd. Butter, 5 Eßl. Tomatenmark, etwas Selleriesalz, etwas Paprika, der Saft einer halben Zitrone, 1 kleine Zwiebel.

Die Sellerieknollen werden sauber mit der Bürste gewaschen, dünn geschält und in dem Öl auf der Seite des Herdes langsam weich gedünstet. Inzwischen schneidet man das Brot in nicht zu dünne Scheiben, die man entkrustet und mit Butter bestreicht. Die weichgedünstete Sellerie schneidet man nun ebenfalls in Scheiben, legt sie auf die Brotscheiben, bestreicht sie mit Tomatenmark, legt etwas fein geschnittene Zwiebel darauf, bestreut mit etwas Salz und Paprika, träufelt auf jede Scheibe einige Tropfen Zitronensaft und röstet die Schnitten in heißer Backröhre auf dem Backblech, bis sie von unten knusperig sind, was je nach dem Hitzeegrad 5—10 Min. dauert.

39. Füllbrötchen.

10 kleine, mürbe Brötchen, welche einen Durchmesser von 5 cm haben, werden auf folgende Weise vorgerichtet: Man schneidet einen kleinen Deckel ab und kratzt mit einem Teelöffel die inneren weichen Krumen der Brötchen heraus. Nun bereitet man von $\frac{1}{4}$ l Öl, 2 Eigelb, 1 Prise Paprika, 1 Teel. Zitronensaft eine dicke Mayonnaise, schneidet 150 g Tomaten in kleine, viereckige Würfelchen, ebenso 2 hartgekochte Eier, zieht 1 Eßl. voll fein gewiegte Kräuter, 1 Eßl. Kapern und 3 Eßl. ungesüßte Schlagfahne darunter, füllt die Brötchen damit und spritzt sie mit der Spritze oder legt die Deckelchen wieder darauf.

40. Knoblauchtoast.

Zutaten: 12 Scheiben Weiß- oder Graubrot, 12 Beizen Knoblauch.

12 Scheiben dünn geschnittenes Weiß- oder Graubrot werden auf beiden Seiten mittels eines Rösters auf dem Herd- oder Gasfeuer gut geröstet, so daß sie innen nicht mehr weich sind. Sodann verreibt man auf jeer Scheibe Brot je 1 Beize Knoblauch, solange das Brot noch heiß ist. Man gibt die Toaste sofort zu Tisch, damit sie knusperig bleiben.

41. Meerrettichpaste.

Zutaten: 1 Stange Meerrettich, $\frac{1}{6}$ l süße Sahne, 1 Eßl. Öl, 2 Eßl. Essig oder Zitronensaft, 2 hartgekochte Eier, $\frac{1}{2}$ Eßl. Salz.

Den gepuhten und geriebenen Meerrettich mengt man mit Sahne, gibt die gekochten, durch ein Sieb getriebenen, mit Öl glatt verrührten Eigelb, sowie Salz, Zitronensaft und das fein gewiegte Eiweiß darunter und verwendet die Paste, dünn auf Butterbrot gestrichen.

42. Meerrettichpaste mit Käse.

Zutaten: 1 Stange Meerrettich, 100 g Butter, 150 g Schweizerkäse.

Die Butter wird schaumig gerührt. Der geriebene Meerrettich, sowie der geriebene Schweizerkäse gut durchgemengt und das Ganze auf geröstetes Brot gestrichen.

43. Käsebällchen, garniert.

Zutaten: 50 g Butter, 50 g Schweizerkäse, 50 g Camembert, 50 g Quark oder Weichkäse, etwas Paprika, 5 Eßl. geriebener Pumpernickel, etwas Kopfsalat, 3 Brötchen, in Scheiben geschnitten und geröstet.

Die Butter wird schaumig gerührt, der Schweizerkäse auf dem Reibeisen gerieben, der Quark durch ein Haarsieb getrieben, der Camembert mit einer silbernen Gabel zerdrückt. Dann rührt man alles zu einer glatten Masse, mischt etwas Paprika darunter und stellt die Masse $\frac{1}{4}$ Stde. auf Eis oder in einen kühlen Raum. Nun formt man mit 2 hölzernen Butterbrettchen kleine Kugeln daraus, wälzt diese in geriebenem Pumpernickel,

legt sie auf eine mit Salatblättern ausgelegte Glasplatte, und umgibt sie mit den gerösteten Brotscheiben.

44. Feiner Spinatauslauf.

Zutaten: 250 g gepuhten Spinat, 50 g Butter oder feines Öl, 30 g Mehl, $\frac{1}{3}$ Sahne oder gute Milch, 1 Teel. Salz, 1 Prife Muskatnuß, 4 Eier.

Der Spinat wird gewaschen, in kochendes Salzwasser gegeben, in offenem Topf 5 Min. gekocht, mit kaltem Wasser übergossen, ausgedrückt und fein verwiegt. Butter oder Öl läßt man heiß werden, dämpft darin den Spinat mit etwas fein geschnittenen Zwiebeln. Während dieser Zeit bereitet man von der übrigen Butter oder Öl, Mehl, Sahne und Gewürz eine Rahmtunke, die man $\frac{1}{2}$ Stde. kochen läßt. Dann mischt man den Spinat, Salz, Muskatnuß, Eigelb und zuletzt den steifen Eierschnee darunter. Man füllt die Masse in eine flache, gut gebutterte Auflaufform oder in 6 kleine Auflaufförmchen und zieht dieselben in der heißen Bratröhre 15 Min. auf.

45. Feiner Käseauslauf.

Zutaten: $\frac{1}{4}$ l saure Schlagahne, 4 Eier, 20 g Butter, 1 Teel. Salz, 1 Messerspitze Paprika, 1 Prife Zucker, 150 g Schweizerkäse.

Unter die steifgeschlagene Schlagahne gibt man die Butter, den in kleine Würfelchen geschnittenen Käse, Salz, Zucker, Paprika, Eigelb, schlägt die Masse auf der Seite des Herdes zu einer dicklichen Creme. Nachdem diese etwas erkaltet, zieht man den steifen Eierschnee darunter. Man füllt die Masse in eine flache, mit Butter gut ausgestrichene Auflaufform und läßt sie in der heißen Bratröhre 10 Min. lang aufziehen. Die Speise muß sofort aufgetragen werden, da sie leicht zusammenfällt.

46. Gefüllte Tomaten mit Käsemasse in der Auflaufform.

Zutaten: 10 schöne, gleichmäßig große, feste Tomaten, 20 g Butter, 20 g Mehl, 4 Eier, 50 g geriebener Parmesan- oder Schweizerkäse, $\frac{1}{2}$ Teel. Salz, 1 Prife Paprika.

Die festen Tomaten werden halbiert und die Kerne herausgenommen. Die Butter wird schaumig gerührt, das Mehl und das Eigelb dazugegeben und nochmals schaumig gerührt, hierauf mengt man den Schnee der Eier nebst dem geriebenen Käse, Salz und Paprika darunter. Die Tomaten werden nebeneinander in eine mit Butter gut bestrichene, flache, feuerfeste Auflaufform gegeben, mit der Käsemasse gefüllt, 15–20 Min. in guter Hitze in der Röhre gebacken.

47. Gefüllte Tomaten in der Auflaufform.

Zutaten: 10 schöne, große, gleichmäßige Tomaten, $\frac{1}{2}$ Pfd. Champignons, 10 Schalottenzwiebeln, 60 g Butter, etwas gewiegte Petersilie, 1 Teel. Salz, etwas Paprika, 30 g Semmelbrösel, 1 Eßl. Olivenöl.

Die Tomaten werden abgerieben, ein Deckelchen abgeschnitten und die Kerne mit einem Löffel herausgeschabt. Die Schalotten werden

fein geschnitten, in der Butter weichgedämpft, die klein geschnittenen Champignons, die gewiegte Petersilie, Salz, Paprika, die Semmelbrösel und der aus den Tomaten entnommene Saft dazugegeben. Damit füllt man die Tomaten, legt die Deckelchen darauf, setzt sie nebeneinander in eine gebutterte, flache Auflaufform, träufelt das Olivenöl darüber und stellt sie in die Bratröhre. Die Tomaten brauchen 20 Min. zum Garwerden im heißen Ofen.

48. Feiner Käseauflauf.

Zutaten: $\frac{1}{4}$ l Milch, 8 Eßl. Parmesankäse, 2 Eßl. geriebener Meerrettich, 5 Eier, 1 Messerspitze Salz.

Man vermischt den Käse mit der Milch, gibt Meerrettich, Salz, Eigelb und zuletzt den steifen Schnee hinein. Gut ausgebutterte, kleine Auflaufförmchen werden mit der fertigen Masse halbvoll gefüllt und in starker Hitze 10 Min. gebacken.

49. Käseaufläufchen.

Zutaten: 50 g Butter, 100 g Mehl, $\frac{1}{10}$ l Milch, 4 Eier, 200 g Parmesankäse, 1 Teel. Salz.

Mit Butter, Mehl und Milch wird eine Rahmtunke hergestellt, die man etwas abkühlen läßt, Eigelb, Salz, geriebener Käse und zuletzt der steife Eierschnee daruntermengt. Die Masse verteilt man in 6—8 kleine, mit Butter ausgestrichene Förmchen und zieht sie in guter Hitze 20 Min. auf.

50. Kleine Zwiebel- oder Tomatenaufläufe.

Zutaten: 5 mittelgroße Tomaten oder 4 mittelgroße Zwiebeln, 6 Eier, $\frac{1}{2}$ Teel. Salz, etwas Petersilie, 3 Eßl. Öl oder Butterfett.

Man schneidet die Tomaten oder Zwiebeln in Scheiben und dünstet sie in heißem Öl oder Butterfett rasch weich. Dann belegt man 6 mit Öl- oder Butterfett ausgestrichene kleine Auflaufförmchen mit den Zwiebeln- oder Tomatenscheiben, gießt die mit Salz und Petersilie geschlagenen Eier darüber, so daß die Förmchen halb voll sind. Die Aufläufe müssen im heißen Backofen 10 Min. rasch aufziehen.

51. Käsering.

Zutaten: 4—5 Weißbrötchen, $\frac{1}{4}$ Pfd. Butter, 1 Handvoll Petersilie, 1 Messerspitze Muskatnuß, 1 Messerspitze Salz, 200 g Parmesankäse, 4 Eier.

Die abgeriebenen, in Scheiben geschnittenen Weißbrötchen werden in Milch eingeweicht, ausgedrückt und fein verarbeitet. Inzwischen rührt man die Butter schaumig, gibt Gewürze, Käse und Eigelb dazu und zieht zuletzt den steifen Eierschnee durch. Die Masse gibt man in eine gut ausgestrichene, mit Weckmehl ausgestreute Ringform und bäckt sie

$\frac{1}{2}$ Stde. in der Backröhre. Man reicht grünen Salat oder Tomatentunke dazu.

52. Gefüllte Tomaten.

Zutaten: 10 große, gleichmäßige Tomaten, 25 g Butter, 3 Eßl. Öl, 1 Teel. Salz, 1 Prise Paprika. Zur Fülle 25 g Butter, 25 g Mehl, $\frac{1}{3}$ l süße Sahne, $\frac{1}{2}$ Teel. Salz, 100 g Champignons, 1 Essiggurte, 1 Prise Paprika, 2 Eßl. Semmelbrösel, 3 Eßl. geriebenen Käse, nochmals 20 g Butterwürfelchen.

Die Tomaten werden halbiert, Kerne, sowie Saft ausgehöhlt und entfernt. Nun läßt man Butter oder Öl in einer Pfanne heiß werden, setzt die mit Salz und Paprika bestreuten Tomaten mit der Öffnung nach oben hinein und läßt sie im Backofen 5 Min. dämpfen. Inzwischen bereitet man aus Butter, Mehl, Salz und der süßen Sahne eine Mehlschwitze, welche man gut durchdämpfen läßt. Champignons und Gurken schneidet man in kleine Würfel und gibt sie nebst dem Paprika unter die Schwitze. Von dieser Fülle gibt man in jede Tomate, je nach Größe, 1—2 Eßl., streut Semmelbrösel und geriebenen Käse darüber und läßt die Tomaten in der Bratröhre nochmals gut heiß werden.

53. Tomaten mit Reis gefüllt.

Zutaten: 10 große, feste, reife Tomaten, $\frac{1}{4}$ Pfd. Reis, 1 Eßl. Öl, 1 kleine, fein geschnittene Zwiebel, $\frac{1}{2}$ Teel. Salz, 2 Eier, 1 Messerspitze Curry, $\frac{1}{4}$ l Wasser.

Die Tomaten werden mit einem Tuch abgerieben, ein Deckel abgeschnitten und vorsichtig mit einem Löffel ausgehöhlt. Inzwischen röstet man den Reis in Öl gelblich, gießt $\frac{1}{4}$ l kochendes Wasser daran, gibt das Salz dazu und läßt ihn vorsichtig aufkochen. Sobald der Reis weich ist, nimmt man ihn vom Feuer, läßt ihn schnell erkalten, rührt die 2 Eier dazu und füllt damit die mit etwas Salz und Curry ausgestreuten Tomaten. In einer Pfanne läßt man etwas Öl heiß werden, setzt die Tomaten nebeneinander und läßt sie 15—20 Min. bei guter Hitze in der Röhre backen.

54. Rohe Tomaten mit Mayonnaise und Sellerie gefüllt.

Zutaten: 10 schöne, große, gleichmäßige, feste Tomaten, 1 Sellerieknolle, 1 Kopf Salat, 2 Eigelb, $\frac{1}{3}$ l Öl.

Die Tomaten werden mit einem Tuch abgerieben, ein Deckel abgeschnitten, vorsichtig ausgehöhlt und auf eine Platte gelegt. Die in kleine Würfelchen geschnittene Sellerieknolle wird in etwas heißem Öl 10 Min. gedünstet. Eine runde Glasplatte legt man mit Kopfsalatblättern aus, setzt die Tomaten vorsichtig darauf, gibt etwas Salz und die inzwischen erkalteten Selleriestückchen herein und füllt sie mit Mayonnaise. Man kann die Mayonnaise auch mit dem Spritzsaß spritzen, was sehr hübsch aussieht.

55. Tomaten mit Sahnequark.

Zutaten: 10 schöne, gleichmäßig große, feste Tomaten, $\frac{1}{2}$ Pfd. Quark oder Weichkäse, etwas Schnittlauch, $\frac{1}{8}$ l süße Sahne.

Die Tomaten werden wie obenstehend vorgerichtet. Der Quark wird durch ein Haarsieb passiert, mit etwas Salz vermischt und mit dem Schneebesen unter langsamem Zugießen der Sahne schaumig geschlagen. Nun füllt man die ausgehöhlten Tomaten gehäuft auf, streut den fein geschnittenen Schnittlauch und etwas Paprika darüber.

56. Pfefferschoten gefüllt.

Zutaten: 7 gleichmäßig große, rote oder grüne Pfefferschoten, 1 Messerspitze Salz, 50 g Butterfett oder feines Öl, 6 Epl. türkischen Reis, 2 Eier.

Die Pfefferschoten werden gewaschen, der Stiel entfernt und von jeder Pfefferschote ein Deckelchen abgeschnitten. Dann bereitet man eine Fülle (siehe unter türkischem Reis), gibt dazu noch 2 gut geschlagene Eier, füllt jede Pfefferschote $\frac{1}{4}$ voll, legt das Deckelchen darauf, stellt die Pfefferschoten nebeneinander in einen kleinen Topf, welcher die Höhe der Schoten hat, gibt Butterfett oder Öl, sowie die fein geschnittene Zwiebel dazu, deckt das Töpfchen zu und gießt von Zeit zu Zeit etwas Gemüsebrühe hinzu, bis die Schoten weich sind.

57. Pfefferschoten gefüllt mit Eierkäsemasse.

Zutaten: 6 gleichmäßig große Pfefferschoten, 3 Epl. Öl, 1 Messerspitze Salz, 4 Eier, 100 g geriebenen Parmesankäse.

Die Pfefferschoten werden gewaschen, abgetrocknet, der Stiel entfernt und von jeder ein Deckelchen abgeschnitten. Dann stellt man dieselben eng aneinander in ein kleines Töpfchen, welches die Höhe der Pfefferschoten hat, quirlt die Eier, gibt den Käse und etwas Salz dazu, füllt die Pfefferschoten damit $\frac{3}{4}$ voll, legt die Deckelchen wieder darauf, gießt etwas Gemüsebrühe daran und läßt die Pfefferschoten auf der Seite des Herdes oder bei ganz kleiner Gasflamme weich dünsten.

58. Eierpastetchen.

Zutaten: 8 Eier, 150 g Champignons, 50 g Schweizerkäse, 25 g Butter. Zur Fülle 50 g Butterfett, 50 g Mehl, 5 Epl. dickes Tomatenmark, $\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe, 5 Epl. Sahne, 1 Messerspitze Salz, 1 Messerspitze Paprika.

Kleine, mit Butter bestrichene Tassen werden mit geriebenem Käse bestreut und mit der Hälfte zuvor in Butter gedünsteter Champignonwürfel ausgelegt. Dann schlägt man vorsichtig in jede Tasse ein frisches Ei, gibt den Rest der Champignons und den geriebenen Käse darauf, stellt die Tassen in kochendes Wasserbad und läßt sie darin zugedeckt 20—25 Min. langsam kochen (simmern). Beim Anrichten stürzt man die Pastetchen auf eine runde Platte, bereitet vorher aus den oben

angegebenen Zutaten nach Art der Tomatentunke eine Tunke, welche man über die gestürzten Pastetchen gibt.

59. Zwiebelpastete.

Zutaten: Zum Blätterteig 125 g Mehl, 125 g Butter, 4 Eßl. Wasser, $\frac{1}{2}$ Ei. Zur Fülle der Pastete 5 trodene Weißbrötchen, $\frac{1}{4}$ l Milch, $1\frac{1}{4}$ Pfd. Zwiebeln, 5 Eier, 1 Teel. Salz, $\frac{1}{10}$ l Öl.

Man bereitet einen Blätterteig aus obengenannten Zutaten nach Angabe (siehe unter Blätterteig), teilt denselben zu zwei und ein Drittel und bereitet aus $\frac{2}{3}$ einen schönen Boden mit hohem Rand. Zur Fülle schneidet man die Brötchen fein, weicht sie in kalte Milch ein, drückt sie wieder aus und verrührt sie ganz fein. Die Zwiebeln werden geschält, in möglichst dünne Scheiben geschnitten, in Öl gelblich gebraten und nebst den Eiern unter die fertige Brötchenmasse gemischt. Aus dem übriggebliebenen Teig wellt man einen gleichmäßig dicken Deckel aus, streicht die fertige Masse über den Kuchenboden, deckt den Deckel darauf, bestreicht den Rand mit Eiweiß, damit der Deckel gut hält und bäckt die Pastete bei guter Hitze $\frac{3}{4}$ Stde.

60. Käjestangen.

Zutaten: 60 g Mehl, 50 g Butter, 40 g Parmesankäse, 1 Prise Salz, 1 Prise Paprika, 3 Eßl. sauren Rahm, 1 Eigelb zum Bestreichen.

Man schneidet die Butter in kleine Würfelchen, gibt sie samt dem Mehl und den übrigen Zutaten auf eine Wellblech und verarbeitet alles zu einem glatten Teig. Nachdem man diesen 1 Stde. in einen kühlen Raum gestellt, wellt man ihn $\frac{1}{4}$ cm dick aus, schneidet mit dem Backrädchen ungefähr 10 cm lange und $\frac{1}{2}$ cm breite Streifen ab, bestreicht diese mit Eigelb und bäckt sie auf einem nassen Blech in guter Hitze ungefähr 10 Min.

61. Käsekonfekt.

Zutaten: 70 g Butter, 70 g Parmesankäse, 70 g Schweizerkäse, 1 Messerspitze Paprika.

Man reibt die beiden Käsesorten auf dem Reibeisen fein, rührt die Butter schaumig, mengt die Gewürze darunter und stellt die Masse zum Kühlwerden $\frac{1}{4}$ Stde. auf Eis. Inzwischen schneidet man aus Weißbrot $\frac{1}{2}$ cm dicke, viereckige Scheiben, richtet ebensoviel Scheiben Pumpernickel, gibt die Käsemasse in eine Butterspritze und spritzt diese mit der Käsemasse. Den Rest der Käsemasse formt man in Kugeln, richtet diese in der Mitte einer Glasplatte an, legt kleine Salzbrezeln ringsherum und setzt dann an den Rand der Platte das gespritzte Käsekonfekt.

III. Rohkost-Salate.

a) Frühlingsalate.

- | | |
|---|--|
| 1. Löwenzahnsalat. | 7. Spinatsalat. |
| 2. Frühlingskräutersalat. | 8. Spargelsalat. |
| 3. Brunnenkresse-salat. | 9. Kopfsalat. |
| 4. Gemischter Frühlings-salat. | 10. Grüner Erbsensalat. |
| 5. Radieschensalat mit Zwiebelröhrchen. | 11. Apfelsalat mit Zwiebel und Gurken. |
| 6. Gartenkresse mit Radieschen. | |

b) Sommeralate.

- | | |
|--|--|
| 12. Gurkensalat. | 15. Geriebener Möhrensalat (Karotten-salat). |
| 13. Tomatensalat. | 16. Gemischter Rohkostsalat. |
| 14. Salat von Apfelkohlräbchen, grünen Erbsen und Rhabarber. | 17. Römischer Salat. |

c) Herbst- und Winteralate.

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| 18. Endiviansalat. | 24. Fenchel- oder Fenchelsalat. |
| 19. Apfel- und Zwiebelsalat. | 25. Rotkrautsalat. |
| 20. Bleichsellerie. | 26. Weißkrautsalat. |
| 21. Geriebener Selleriesalat. | 27. Zichoriensalat (Chicoree). |
| 22. Geriebener Rote-Rüben-Salat. | 28. Rettichsalat. |
| 23. Feldsalat oder Kapünzchen. | 29. Sauertraut. |

d) Die Zubereitung von Früchterohkost.

- | | |
|---|---|
| 30. Königlicher Frucht-salat. | 38. Getrocknete Zwetschgen mit Dr. med. Oberdörffers Reguliernahrung. |
| 31. Orangensalat mit Bananen und Haselnüssen. | 39. Gemischter Frucht-salat. |
| 32. Feiner gemischter Frucht-salat. | 40. Granatapfelsaft. |
| 33. Bananencreme. | 41. Pampelmusensaft. |
| 34. Geriebene Apfel mit Bananen. | 42. Apfelsaft mit Sahne. |
| 35. Apfelsalat mit Feigen und Sultaninen. | 43. Erdbeersaft, Himbeersaft, Johannisbeersaft mit Sahne. |
| 36. Gemischter Obstsalat. | 44. Holunderbeersaft. |
| 37. Getrocknete Zwetschgen, Aprikosen und Erdnüsse. | |

Früchterohkost, rohe Säfte.

Unter Rohkost versteht man Speisen aus Obst und Gemüse, welche in natürlicher, roher Form verarbeitet werden. Gewöhnlich mischt man zwei oder mehrere Früchte und verbessert den Geschmack durch Zusatz von Sahne, Gewürzen, gemahlenen Mandeln, Pinienkernen, Erdnüssen, Wal- oder Haselnüssen. Zu viele Obstsorten zu mischen, wirkt auf die Verdauung ungünstig; man wähle daher entweder nur Steinobst oder Kernobst.

Beeren genießt man jede Sorte allein. Sie eignen sich wegen ihres ausgesprochenen Aromas nicht zum Mischen. Unser einheimisches Obst ist in jeder Beziehung dem ausländischen vorzuziehen, doch kann man für bestimmte Kuren und zu bestimmten Jahreszeiten Südfrüchte reichlicher, sogar ausschließlich genießen. Unter den einheimischen Obstsorten steht der Apfel als König der Früchte an der Spitze. Er ist auch der einzige unter allen Früchten, mit Ausnahme der Zitrone, welcher sich zusammen mit Gemüsemahlzeiten verbinden läßt. Infolge seiner natürlichen Obstsäure erzeugt er nicht, wie die anderen Früchte, saure Gärungen in Verbindung mit Gemüsearten. Der Apfel ist reich an Phosphaten und eignet sich besonders gut für Kinder, doch sollte er dann nicht geschält werden, da die wertvollsten Stoffe direkt unter der Schale liegen. — Die Birne muß mit Vorsicht genossen werden, da sie schwer verdaulich ist. Sie besitzt einen verhältnismäßig hohen Zuckergehalt und reichlich Gerbstoff. Die Schale ist hart und faserig, weshalb man die Birne immer schälen sollte. Vorteilhafter ist es, Birnen mit Äpfeln zu mischen.

Zum Kernobst gehört auch die Quitte, welche jedoch wegen ihres harten Fleisches sich nicht zum rohen Genuß eignet; doch kann dieselbe fein gerieben zwischen Obstsalaten gegeben werden, da sie ein außerordentlich feines Aroma enthält.

Vom Steinobst kommt als wertvollste Frucht die Kirsdche in Betracht. Schwarze Kirschen sind eisenhaltig und daher blutbildend. Man genieße möglichst schwarze und helle Kirschen zusammen. Auch für Kinder sind Kirschen sehr wertvoll und sollten reichlich gegeben werden. Pfirsiche und Aprikosen sind schwer verdaulich und sollten nur geschält und in kleinen Mengen genossen werden. Pflaumen erzeugen leicht Leibschmerzen. Alle Pflaumenarten sind wenig wertvoll. Eine Ausnahme macht die Spät- oder Hauszwetsche, welche auch gebürt eine gute Frucht bedeutet.

Von den Beerenfrüchten schätzen wir Himbeeren ganz besonders wegen ihres Aromas, Heidelbeeren wegen ihres Eisengehaltes. Menschen, welche sehr empfindliche Schleimhäute haben, genießen Himbeeren und Erdbeeren am besten als Saft, da die an den Beeren sich befindlichen kleinen Härchen eine reizende Wirkung auf die Schleimhäute ausüben und dadurch Nesselfieber erzeugen. Die Brombeere ist ebenfalls eine wertvolle Frucht und kann häufig genossen werden.

Johannis- und Stachelbeeren kommen für unsere Ernährung weniger in Frage, erstere ist wegen ihrer etwas scharfen Säure nicht sehr beliebt, letztere ist in Deutschland fast durchweg von einer Krankheit befallen, welche gewöhnlich mit Mehltau bezeichnet wird; es ist dies ein Pilz, welcher sich so rasch vermehrt, daß in einer feuchtwarmen Nacht die ganzen Sträucher davon befallen werden und am Morgen wie mit Mehl bestäubt aussehen. Die Pflanze ist bekadent und sollte nicht mehr gezüchtet werden.

Die Weintraube ist eine herrliche Herbstfrucht. Sie bildet nochmals einen Höhepunkt, sowohl für den Tisch als auch für Kurzwecke. Mittels Traubenkuren können alle Leberleiden, Gicht, Rheumatismus und andere Krankheiten vollständig ausgeheilt werden. Man beachte beim Genuß der Trauben, daß man Schale und Kerne nicht verschluckt, da dieselben unverdaulich sind und den Verdauungsapparat lange beschweren, bis sie wieder ausgeföhren werden.

Von den Süßfrüchten ist die Zitrone und die ihr verwandte Orange bei uns längst heimisch geworden. Die Zitrone ist eine universelle Frucht. Sie spielt in unserer Küche eine Hauptrolle und findet am meisten Verwendung bei der Salatbereitung. Aber auch als Würze zu Tunken, Ragouts, Bäckereien usw. wird sowohl Saft, als auch Schale der Zitrone verwendet. Sie leistet unschätzbare Dienste bei Kuren aller Art.

Die Orange ist ihres Saftes wegen sehr beliebt und bringt uns eine willkommene Abwechslung in der Zeit, da unser einheimisches Obst Saft und Aroma verliert.

Die Pampelmuse oder Grape-Fruits ist eine Zitronenart von ungefähr der dreifachen Größe wie die Zitrone. Sie enthält reichlich organisches Chinin und leistet bei verschiedenen Kuren wertvolle Dienste.

Die Banane wurde in den letzten Jahren immer populärer. Sie wird jedoch im Verhältnis zu ihrem Wert an Nährstoffen viel zu teuer bezahlt; außerdem bedenke man, daß die Frucht in unreifem Zustande gepflückt wird, erst nach Wochen künstlich nachreift und schon dadurch für unsere Ernährung nicht ganz vollwertig ist. Man verwende sie in Verbindung mit anderen Früchten, wie Orangen oder Äpfeln, oder geschlagen, mit Zitronensaft oder Sahne und Haferslocken. Säuglingen und stillenden Müttern bekommt die Banane in keiner Form, man gebe den Kindern erst vom zweiten Lebensjahre von dieser Frucht und auch dann nur geschlagen in Verbindung mit etwas geriebenen Äpfeln und Sahne.

Die Ananas ist eine herrliche Frucht, welche anregend auf das gesamte Nervensystem wirkt. Man genieße dieselbe je eine Scheibe eine halbe Stunde vor der Mahlzeit. Leider ist die Ananas recht teuer, so daß nur wenig Menschen sich den Genuß dieser edlen Frucht leisten können. Es sollte dieselbe während der Weihnachtszeit jedoch auf keinem Gabentisch fehlen.

An frischen Früchten kommen aus dem Süden noch Granatapfel, Patis und frische Feigen in Betracht, welche aber meistens nur in Süddeutschland erhältlich sind, da sie wegen ihrer schnellen Verderblichkeit einen Transport nach Norddeutschland nicht ertragen.

Nüsse aller Art, Erdnüsse, Pinienkerne und Mandeln sind, besonders gemahlen, eine vorzügliche Ergänzung für allerlei Fruchtjolate. Feigen, Sultaninen ohne Kernechen verwendet man zum Süßen der Obstspeisen. Datteln verwendet man nur ausnahmsweise, daselbe gilt von der getrockneten Banane.

Die meisten Gemüsearten kann man in rohem Zustand genießen. Es kommt nur darauf an, dieselben durch Zugabe von Kräutern, Gewürzen, Zitronensaft usw. schmackhaft zu machen. Alle Gemüsearten haben, in rohem Zustand genossen, einen bedeutend höheren Gehalt an Nährsalzen als in gekochtem oder gebratenem. Auch sind Gemüse nur in rohem Zustand vitaminbildend. Zu jeder Mahlzeit sollte unbedingt ein rohes Gericht gereicht werden, sofern man es nicht vorzieht, wenigstens während der heißen Jahreszeit, ausschließlich von Rohkost zu leben. Man bezeichnet allgemein Gemüse in rohem Zustand mit Salat. Unter Salaten aber verstehen die meisten Menschen nur den üblichen grünen oder Kopfsalat. Nachstehende Rezepte sollen einen Beweis für die vielseitige Verwertung der Gemüsearten zu Salat geben und als Anregung für immer neue Zusammenstellungen dienen.

a) Frühlingsjolate.

1. Löwenzahnjolat.

Zutaten: 1 Pfd. gepulverter Löwenzahn, $\frac{1}{2}$ Zitrone, 1 Eigelb, 5 Eßl. Öl, 1 Eßl. Senf, 1 kleine Zwiebel, 1 Messerspitze Selleriesalz.

Der Löwenzahn muß gelb gebleicht sein und wird in feine, längliche Streifen geschnitten, gut gewaschen und 10 Min. in lauwarmes Salzwasser gelegt. Inzwischen rührt man das Eigelb mit Zitronensaft und

Oberbröffer, Kochbuch.

Einige Minuten, mischt die anderen Zutaten darunter und gießt die Tunke über den zuvor auf einem Sieb gut abgetropften Löwenzahn.

2. Frühlingskräutersalat.

Zutaten: $\frac{1}{4}$ Pfd. Löwenzahn, $\frac{1}{4}$ Pfd. Brunnenkresse, 1 Handvoll Sauerampfer, etwas Petersilie, etwas Pimpinelle, Spitzwegerich, Schnittlauch, Schafgarbe, Wiesenfalbei und Veilchenblätter, 10—15 Veilchenblüten, 2 hartgekochte Eier, 5 rote Radieschen, 5 Eßl. Öl, 1 Zitrone, 1 Messerspitze Selleriesalz.

Brunnenkresse und Löwenzahn werden sauber gepuht und sorgfältig gewaschen. Darauf legt man sie $\frac{1}{4}$ Stde. in lauwarmes Salzwasser. Die Kräuter werden ebenfalls sauber verlesen, gewaschen und fein gewiegt. Die Eier schneidet man in kleine Würfelchen und rührt sie mit Öl, Zitronensaft und Selleriesalz ab. Die gewiegten Kräuter gibt man dazu. Den gewaschenen Salat legt man auf ein Sieb zum Abtropfen, schüttelt ihn noch tüchtig, damit kein Wasser mehr daran haftet und mischt ihn unter die vorgerichteten Zutaten.

3. Brunnenkressesalat.

Zutaten: 1 Pfd. gepuhte Brunnenkresse, 1 kleine Zwiebel, $\frac{1}{2}$ Zitrone, 1 Messerspitze Selleriesalz, 5 Eßl. Öl, 3 Eßl. Sahne.

Die gut gepuhte Brunnenkresse wird sorgfältig gewaschen und $\frac{1}{2}$ Stde. in lauwarmes Salzwasser gelegt, damit etwa an den Blättern haftende Tierchen sich ablösen. Dann nimmt man sie heraus und legt sie zum Abtropfen in ein Sieb. Die angegebenen Zutaten rühre man in einer Tonschüssel, bis sie sich absolut verbunden haben, gieße die fertige Tunke auf die gut abgetropfte Kresse, mische sie leicht untereinander und gebe sie sofort zu Tisch.

4. Gemischter Frühlingsalat.

Zutaten: $\frac{1}{4}$ Pfd. Brunnenkresse, $\frac{1}{4}$ Pfd. Löwenzahn, $\frac{1}{4}$ Pfd. Spinat, $\frac{1}{8}$ Pfd. Feldsalat, 1 kleine Zwiebel, 1 kleiner Rhabarberstengel, etwas Schnittlauch, 2 Eigelb, 1 Zitrone, 6 Eßl. Öl, 1 Messerspitze Selleriesalz.

Die Salate werden sauber gepuht, Spinat in ganz feine Streifen geschnitten, Rhabarberstengel wird geschält, in ganz kleine Würfelchen geschnitten, Zwiebel und Schnittlauch schneidet man ebenfalls fein. Eigelb, Zitronensaft und Öl rührt man, bis sich alles gut verbunden hat. Dann gibt man Zwiebel, Rhabarber, Schnittlauch und Selleriesalz dazu und mischt den Salat vorsichtig darunter.

5. Radieschensalat mit Zwiebelröhrchen.

Zutaten: 6 Bündelchen Radieschen, 1 Handvoll Zwiebelröhrchen, 5 Eßl. Öl, $\frac{1}{2}$ Zitrone, 5 Eßl. Sahne, 1 Messerspitze Salz, 1 Prise Paprika.

Die Radieschen werden von den Blättern befreit, gewaschen und in dünne Scheibchen geschnitten. Die inneren Blättchen reinigt man eben-

falls und schneidet diese mit den Zwiebelröhrchen fein. Öl, Zitronensaft, Salz, Sahne und Paprika rührt man so lange, bis Öl und Zitronensaft sich gut verbunden haben. Mit der fertigen Tunke übergießt man die Radieschen und läßt den Salat vor dem Anrichten 10 Min. stehen.

6. Gartenkresse mit Radieschen.

Zutaten: 6 gute Hände voll Kresse, 20 Radieschen, $\frac{1}{2}$ Zitrone, 4 Eßl. Öl, 1 Messerspitze Selleriesalz.

Gartenkresse muß stets frisch geschnitten werden. Radieschen sollen ebenfalls frisch zart und nicht holzig sein. Die Kresse legt man einige Minuten in eine große Schüssel voll Wasser, damit der Sand sich absetzt. Die Radieschen wäscht man ebenfalls gut, befreit sie von Kraut und Wurzeln und schneidet sie in feine Scheibchen. Aus Öl, Zitronensaft und Salz rührt man eine Salattunke und gießt diese zur Hälfte über die vorbereiteten Radieschen, zur anderen Hälfte über den schon in eine Glasschüssel gelegten Kresse Salat, umgibt diesen mit dem Radieschensalat und bringt ihn sofort zu Tisch, da die Kresse leicht zusammenfällt. Radieschen wie auch Kresse schmecken auch sehr gut zu geröstetem Brot oder Vitambrot mit frischer Maibutter.

7. Spinatsalat.

Zutaten: 1 Pfd. junger Spinat, 1 Handvoll Zwiebelröhrchen oder Schnittlauch, etwas feingeschnittene Zwiebel, 10 Eßl. Öl, 1 Zitrone, $\frac{1}{8}$ l süßer Rahm, 1 Messerspitze Ingwer.

Der Spinat wird, nachdem er sorgfältig verlesen, von den Stielen befreit und gewaschen ist, in ganz feine Streifen geschnitten. Die Zutaten rührt man einige Minuten, bis sich Zitronensaft, Öl und Sahne verbunden haben, mischt die Tunke tüchtig unter den Spinat und gibt ihn sofort zu Tisch.

8. Spargelsalat.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Pfd. Spargel, $\frac{1}{2}$ Zitrone, 10 Eßl. Öl, etwas Pimpinelle, etwas Petersilie und Schnittlauch, etwas Selleriesalz.

Ganz frischer Spargel wird gewaschen, gut geschält und in möglichst dünne Scheibchen geschnitten. Öl, Zitronensaft und Selleriesalz werden verrührt, bis sich alles gut verbunden hat. Die Kräuter schneidet man fein und gibt sie in die Tunke, gießt diese über den geschnittenen Spargel und läßt ihn zum Durchziehen $\frac{1}{4}$ Stde. stehen.

9. Kopfsalat.

Zutaten: 4 Köpfe Salat, 1 Zitrone, 1 Eigelb, 1 hartgekochtes Ei, 1 Messerspitze Selleriesalz, 6 Eßl. Öl, Borretsch und Zwiebelröhrchen.

Der Kopfsalat wird schön gepuht. Alle äußeren harten Blätter entfernt, die inneren in 4 Teile geteilt, indem man die Rippe durch-

schneidet und die beiden Teile quer nochmals teilt. Herzchen bleiben ganz oder werden in der Mitte durchgeschnitten. Der so vorbereitete Salat wird ganz vorsichtig gewaschen, damit die Blätter nicht zerdrückt werden. Dann legt man ihn auf ein Sieb zum Abtropfen. Aus obengenannten Zutaten bereitet man eine Salattunke, indem man das hartgekochte Ei durch ein Sieb drückt, dazu den rohen Eidotter gibt und mit Öl, Zitronensaft und den fein geschnittenen Kräutern so lange rührt, bis sich alles gut verbunden hat. Kurz vor dem Anrichten mischt man den Salat vorsichtig mit der Tunke oder übergießt die in die Glasküffel gelegten Salatblätter mit der fertigen Tunke.

10. Grüner-Erbisen-Salat.

Zutaten: 1 Pfd. ganz junge ausgepölte Erbsen, 6 Eßl. Mayonnaise, etwas Zwiebelröhrchen, 1 kleines Stückchen Rhabarber, $\frac{1}{4}$ Zitrone.

Die Erbsen werden verlesen, damit keine wurmigen dazwischen sind, Rhabarber und Zwiebelröhrchen fein geschnitten und mit dem Saft der $\frac{1}{4}$ Zitrone unter die Mayonnaise gemischt. Dann zieht man die Erbsen darunter und gibt sie zu Tisch.

11. Apfelsalat mit Zwiebeln und Gurke.

Zutaten: 6 große Äpfel, 3 mittelgroße Zwiebeln, 1 Salzgurke, 1 Kaffee. Kapern, $\frac{1}{2}$ Zitrone, $\frac{1}{8}$ l süße Sahne.

Die Äpfel werden geschält und in feine Scheiben geschnitten oder noch besser geraspelt. Die Zwiebeln schneidet man ebenfalls fein oder raspelt dieselben. Dann preßt man den Saft der halben Zitrone aus, schlägt ihn langsam unter die Sahne und gießt die Mischung darüber. Die Gurke schneidet man in ganz kleine Würfelchen und mischt diese, sowie die Kapern unter die Masse. Der Salat schmeckt gut zu dextriniertem Weizenschrot, Dr. med. Oberdörffers Reguliernahrung, Weizen-, Erbsen- oder Reisflocken, zu Vollkornschrotbrot oder Dr. Oberdörffers diätetischen Refk.

b) Sommeralate.

12. Gurkenalat.

Zutaten: 3 mittelgroße Gurken, 1 Zitrone, 6 Eßl. Öl, $\frac{1}{2}$ Teel. Sellerieesalz, 1 Messerspitze Paprika, fein geschnittener Dill.

Die Gurken werden geschält, in feine Scheiben geschnitten oder gehobelt. Man beachte beim Schälen der Gurken, daß man stets an der Spitze beginnt und nach dem Stiel hin schält, da die Gurken mitunter am Stiel bitter sind. Auch schmecke man jede Gurke vor dem Einhobeln sorgfältig an beiden Enden ab. Die gehobelten Gurken werden nun mit feinem Salz bestreut, etwas durcheinandergemengt und mit der Salattunke, welche man aus den Zutaten hergestellt hat, übergossen, nochmals

gemischt und sofort zu Tisch gegeben. Gurkensalat soll nie lange vor dem Genuß stehen, auch sollen die Gurken nicht vor dem Anmachen eingefalzen werden.

13. Tomatensalat.

Zutaten: 12 Tomaten, $\frac{1}{4}$ Zitrone, 6 Eßl. Öl, 1 Büschelchen Schnittlauch, 1 Messerspitze Salz, 1 Messerspitze Paprika.

12 schöne reife, aber feste Tomaten tauche man rasch in kochendes Wasser und ziehe die Haut ab. Dann schneide man sie auf einem Brettchen mittels eines scharfen Messers in ganz dünne Scheiben, welche man sofort in eine bereitstehende Glasschale legt, damit der Saft nicht abläuft. Öl, Zitronensaft, den fein geschnittenen Schnittlauch und die übrigen Zutaten verrührt man gut und gießt die Salattunke über den Salat. Es ist vorteilhaft, denselben 10 Min. ziehen zu lassen, bevor man ihn zu Tisch gibt.

14. Salat von Apfelfohlräbchen, grünen Erbsen und Rhabarber.

Zutaten: 6 Apfelfohlräbchen, $\frac{1}{2}$ Pfd. ausgepölte Erbsen, 2 Stengel Rhabarber, 1 Tasse Mayonnaise, etwas Pimpinelle, 1 Büschelchen Schnittlauch, etwas Dillkraut und Estragon, $\frac{1}{2}$ Zitrone, 1 Messerspitze Salz, $\frac{1}{2}$ Tasse Sahne.

Die Apfelfohlräbchen, welche nicht holzig sein dürfen, werden geschält und auf der Raspel fein geraspelt. Den Rhabarber schält man ebenfalls und schneidet ihn in ganz dünne Scheibchen. Pimpinelle, Dill, Schnittlauch und Estragon werden fein geschnitten und mit den Erbsen und den übrigen Zutaten gemischt.

Unter die Mayonnaise rührt man langsam Sahne, Zitronensaft und Salz und zieht die Tunke durch den vorgerichteten Salat. Dieser muß, um gut durchzuziehen, vor dem Anrichten $\frac{1}{2}$ Stde. stehen.

15. Geriebener Möhrensalat (Karottensalat).

Zutaten: $1\frac{1}{2}$ Pfd. junge Möhren (Karotten), $\frac{1}{2}$ Zitrone, 1 Messerspitze Selleriesalz, 1 kleine Zwiebel, 6 Eßl. Öl.

Die Möhren werden geschabt und geraspelt. Aus Öl, Zitronensaft und Salz bereitet man eine Tunke, die man 3 Min. abrührt, gibt die übrigen Zutaten hinzu und vermischt diese mit den geriebenen Möhren. Man kann etwas Anis unter den Salat geben, doch ist dieses persönlicher Geschmack und wird in der Regel nur zu Kurzwecken verwendet. (Anis wirkt antiparasitär.)

16. Gemischter Kohlkostsalat.

Zutaten: 2 Apfelfohlräbchen, $\frac{1}{2}$ Tasse ausgepölte Erbsen, 1 Handvoll kleine zarte Wachbohnen, 1 kleinere Gurke, 4 Tomaten, 1 Zwiebel, 6—8 rote Radisheschen, $\frac{1}{2}$ Stengel Rhabarber, reichlich Schnittlauch, etwas Sauerampfer, Dill und Estragon, 1 Tasse Mayonnaise, $\frac{1}{2}$ Zitrone, 1 Messerspitze Salz.

Die Apfelfohlräbchen müssen ganz zart sein, sie werden geschält und auf der Raspel fein geraspelt. Die Bohnen werden gepuht, entfadet

und in feine Streifen schräg zur Bohne geschnitten. Tomaten und Radieschen schneidet man in Scheiben, Zwiebel und Rhabarber möglichst fein, ebenso Schnittlauch, Dill und Estragon. Dann mischt man mit der Mayonnaise und dem Saft der halben Zitrone sowie dem Selleriesalz alles gut durcheinander, richtet den Salat auf eine Glasplatte an und verziert ihn mit Kopfsalatblättern.

Man genießt das Gericht mit Dr. med. Oberdörffers Regulierung, Weizen-, Erbsen- oder Reisflocken, zu Vollkornschrotbrot oder Dr. Oberdörffers diätetischen Reks.

17. Römischer Salat.

Zutaten: 3 große, geschlossene Salatbüsche, 3 Eßl. Öl, 3 Eßl. Sahne, 1 Zitrone, etwas Dill, Messerspitze Selleriesalz.

Der Salat wird vom Strunk befreit, aus den äußeren Blättern entfernt man auch die Rippen, da diese hart sind. Dann schneidet man den Salat in feine Streifen, wäscht ihn rasch nacheinander in kaltem Wasser und legt ihn zum Abtropfen auf ein Sieb. Öl, Zitronensaft, Sahne und die übrigen Zutaten rührt man gut untereinander, übergießt mit der Tunke den Salat und mischt ihn vorsichtig mit 2 Holzgabeln.

c) Herbst- und Winterjale.

18. Endivienjale.

Zutaten: 3 schöne gelbe Salatbüsche, 1 kleine Zwiebel, 1 Zitrone, 4 Eßl. Öl, 2 Eigelb, 1 Messerspitze Senf, 1 Messerspitze Salz, $\frac{1}{4}$ Knoblauchzehe ganz fein gehackt.

Der Salat wird von allen grünen harten Blättern befreit, quer in feine Streifen geschnitten, gewaschen und auf ein Sieb zum Abtropfen gelegt. Öl, Eigelb und Zitronensaft rührt man, bis sich alles gut verbunden hat, gibt die übrigen Zutaten hinzu und mischt die Tunke unter den Salat.

19. Apfel- und Zwiebeljale.

Zutaten: 3 große Äpfel, 3 große Zwiebeln, $\frac{1}{2}$ Zitrone, 5 Eßl. Rahm, 1 Messerspitze Selleriesalz.

Äpfel und Zwiebeln werden geschält und auf der Raspel gerieben. Zitronensaft, Rahm und Selleriesalz verrührt man gut und mischt die Tunke unter den vorgerichteten Salat. Der Salat schmeckt gut zu Hülsenfrüchten.

20. Bleichjellerie.

Zutaten: 3 schöne, gebleichte Selleriestangen, 3 Eßl. Mayonnaise, 1 Messerspitze Salz, 2 hartgekochte Eier.

Die Selleriestangen befreit man von faulen und grünen Blättern, schneidet die Wurzel ab, wäscht sie sauber und teilt sie der Länge nach. Nun legt man die halbierten Stangen nochmals einige Zeit ins Wasser, da-

mit etwa daranhaftender Sand herauszieht und legt sie sodann zum Abtropfen auf ein Sieb. Die Selleriestangen werden nun hübsch auf eine Glasplatte angerichtet, mit etwas Selleriesalz bestreut, mit Mayonnaise bespritzt und mit Scheiben von harten Eiern und geröstetem Weißbrot verziert.

21. Geriebener Selleriesalat.

Zutaten: 3 schöne, weiße Sellerieknollen, etwas innere Sellerieblätter, 1 kleine Zwiebel, 5 Eßl. Öl, 5 Eßl. Sahne, 1 Kaffeel. Kapern, 1 Zitrone.

Man schält die Sellerieknollen vorsichtig, damit nicht zuviel abfällt, und reibt sie auf dem Reibeisen fein. Die zarten inneren Blättchen werden fein geschnitten, ebenso die Zwiebel. Öl und Zitronensaft rührt man zu einer weißlichen Masse, gibt Kapern und die übrigen Zutaten dazu und mischt den geriebenen Sellerie mit der Tunke.

22. Geriebener Rote-Rüben-Salat (rote Beete).

Zutaten: 4 mittelgroße rote Rüben, 4 Eßl. Mayonnaise, 1 Messerspitze Selleriesalz, $\frac{1}{2}$ Zitrone, 1 kleine Zwiebel, etwas Schnittlauch.

Die roten Rüben, welche noch zart sein müssen, werden geschält und auf dem Reibeisen gerieben. Die Mayonnaise verrührt man mit dem Zitronensaft, gibt die fein geschnittene Zwiebel und Schnittlauch darunter und mischt die Tunke gut unter die geriebenen roten Rüben. Nach Geschmack kann man auch etwas Kümmel darunter geben.

23. Feldsalat oder Kapünzchen.

Zutaten: 1 Pfd. Feldsalat, 1 Zitrone, 6 Eßl. Öl, 1 Messerspitze Selleriesalz, 1 Handvoll Sauerampfer.

Junger Feldsalat wird sorgfältig gepußt, gewaschen und auf ein Sieb zum Abtropfen gelegt. Zitronensaft, Öl und die übrigen Zutaten rührt man gut untereinander. Den Sauerampfer schneidet man fein und mischt die Tunke unter den Salat.

24. Fenchel- oder Fenchelsalat.

Zutaten: 3 Fenchel, 1 Bündelchen Schnittlauch, 5 Eßl. Öl, 1 Messerspitze Senf, 1 Messerspitze Paprika, 1 Zitrone, 1 Messerspitze Selleriesalz.

3 frische Fenchel werden gewaschen, von den äußeren harten Teilen befreit und in feine Streifen geschnitten. Aus Zitronensaft, Öl, Selleriesalz und den übrigen Zutaten rührt man eine Tunke, mischt diese unter den Salat und läßt denselben vor dem Genuß 10 Minuten stehen.

25. Rotkrautsalat.

Zutaten: 1 festes mittelgroßes Rotkraut, $\frac{1}{2}$ Kaffeel. Salz, 3 Eßl. Weinessig, 6 Eßl. Mayonnaise, 1 kleine Zwiebel, 1 großer Apfel, 1 Messerspitze Paprika.

Das Rotkraut wird von allen schlechten Blättern befreit und mittels des Hobels fein geschnitten. Den Weinessig kocht man mit 5 Eßl. Wasser

und $\frac{1}{2}$ Kaffeel. Salz auf, übergießt damit das geschnittene Kraut, stampft dasselbe in einer Ton- oder Steingutschüssel, bis es weich ist. Dann gießt man die Brühe wieder ab und vermischt den Salat mit Mayonnaise, dem fein geschnittenen Apfel, der Zwiebel und den übrigen Zutaten. Vor dem Genuß läßt man den angemachten Salat 10 Min. stehen.

26. Weißkraut Salat.

Zutaten: 1 mittelgroßes Weißkraut oder Kohlkopf, 1 Kaffeel. Salz, 1 Messerspitze Senf, 1 kleine Zwiebel, 1 Zitrone, 6 Eßl. Öl.

Das Weißkraut wird sauber gepuht und die Blattrippen entfernt. Ist das Kraut fest geschlossen, kann man dasselbe mittels des Krauthobels einschneiden. Ist der Krautkopf jedoch lose, müssen die einzelnen Blätter gewaschen werden, gut abtropfen und mit dem Messer fein geschnitten werden. Dann streut man etwas feines Salz darüber und stampft das Kraut in einer Ton- oder Steingutschüssel, bis es weich ist. Aus Zitronensaft, Senf, Öl und den fein geschnittenen Zwiebeln rührt man 3 Min. eine Tunke, gießt diese über den Salat und läßt denselben 10 Min. ziehen.

27. Zichorien Salat (Schiforee).

Zutaten: 6 schöne Zichorie, 2 Eigelb, 6 Eßl. Öl, $\frac{1}{2}$ Zitrone, $\frac{1}{2}$ Zwiebel, 1 Messerspitze Sellerie Salz.

Die Zichorie wird von allen schlechten Blättern befreit; dann schneidet man daraus feine Streifen, welche man rasch in lauwarmem Wasser wäscht und zum Abtropfen auf ein Sieb legt. Die Eigelb rührt man einige Minuten mit dem Öl dick, gibt Zitronensaft, die fein geschnittenen Zwiebeln nebst den übrigen Zutaten dazu und mischt alles unter den Salat.

28. Rettich Salat.

Zutaten: 3 mittelgroße Rettiche, 1 Zwiebel, 1 Kaffeel. Kapern, 1 Salz- oder 2 Scheiben Knoblauchgurke, 1 kleiner Teel. Salz, 1 Messerspitze Paprika, 3 Eßl. Öl, $\frac{1}{2}$ Zitrone, 3 Eßl. dicken Rahm.

Man schält die Rettiche, welche nicht holzig sein dürfen und raspelt sie fein. Zwiebeln und Gurken werden ebenfalls fein geschnitten, Öl und Zitronensaft mit dem Salz gerührt, bis eine weißliche Tunke entsteht; dann vermischt man alles gut und läßt den Salat bis zum Genuß 15 Min. stehen.

29. Sauerkraut.

Sauerkraut darf nie gekocht werden, da sonst die wertvollen Bestandteile desselben, die Milchsäurebakterien, getötet werden und gekochtes Sauerkraut sehr schwer verdaulich ist. Sauerkraut nach folgendem Rezept hergestellt, kann auch von Menschen mit schwachem Magen und von Kin-

bern gegessen werden. Es ist äußerst schmackhaft, leicht verdaulich und hat eine desinfizierende Wirkung.

2 Pfd. Sauerkraut mit etwas Brühe daran, am besten selbstingelegtes, gibt man locker in eine Schüssel und stellt dieses auf den umgekehrten Deckel eines Topfes mit kochendem Wasser, damit das Sauerkraut langsam etwas erwärmt wird. Inzwischen erhitzt man $\frac{1}{2}$ l feines Öl, schneidet 2—3 große Zwiebeln in feine Scheibchen, dünstet diese darin weich und gießt kurz vor dem Anrichten das heiße Öl nebst Zwiebeln über das Sauerkraut, mischt es tüchtig mit 2 Holzgabeln und gibt es sofort zu Tisch. Dieses Sauerkraut paßt vorzüglich zu Hülsenfrüchten.

d) Die Zubereitung von Früchterohkost.

30. Königlichcr Fruchtalat.

Zutaten: $\frac{1}{4}$ Pfd. Ananas, 2 große Äpfel, 3 Orangen, $\frac{1}{4}$ l steife Schlagahne, 50 g geriebene geschälte Mandeln.

Die Ananas wird in kleine Würfelchen geschnitten, ebenso die geschälten Äpfel und Orangen. Dann zieht man vorsichtig den Schlagrahm unter die Früchte, richtet den Salat auf einer Glasplatte erhöht an, streut die gemahlenden Mandeln darüber und reicht ein Blätterteiggebäck oder Weizenflocken dazu.

31. Orangenalat mit Bananen und Haselnüssen.

Zutaten: 4 Orangen, 4 Bananen, 50 g geriebene Haselnüsse, $\frac{1}{2}$ l Schlagrahm, etwas Vanille.

Die Orangen und Bananen werden geschält und in dünne Rädchen geschnitten, dann legt man in eine Glasküßel je eine Lage Orangen und je eine Lage Bananen, streut zwischen die Lagen die geriebenen Nüsse, spritzt mit einer Butterspritze den steifen Schlagrahm darüber und reicht Haferketsch dazu.

32. Feiner gemischter Fruchtalat.

Zutaten: 3 Äpfel, 1 Birne, 2 Bananen, 2 Orangen, 100 g fein geschnittene Mandeln, $\frac{1}{2}$ l Sahne, 1 Messerspitze Ingwerpulver.

Die Früchte werden geschält und in feine Scheiben geschnitten. Dann mischt man Sahne, Mandeln und Ingwerpulver darunter, läßt die Obstspeise $\frac{1}{4}$ Stde. stehen, damit der Saft durchzieht und reicht sie zu Nuß- oder Kleingebäck.

33. Bananencreme.

Zutaten: 6 Bananen, $\frac{1}{4}$ l dicker, süßer Rahm.

Die Bananen werden geschält und mit einer silbernen Gabel zerdrückt. Dann schlägt man dieselben in einer Porzellanbüßel unter

langsamem Zugießen des Rahmes, bis die Masse dick und schaumig ist. Bananencreme bildet mit Hafersfloeden und 1 Tasse Kaffee ein herrliches Frühstück und wirkt außerordentlich anregend auf die Darmtätigkeit.

34. Geriebene Äpfel mit Bananen.

Zutaten: 3 große Äpfel, 4 Bananen, $\frac{1}{8}$ l süße Sahne, 3 Epl. Pinienterne.

Die Äpfel werden geschält und auf der Glasreibe gerieben. Die Bananen schält man, zerdrückt sie mit einer silbernen Gabel ganz fein. Dann nimmt man die Hälfte der Sahne und schlägt sie unter die Bananen, bis eine schaumige Masse entsteht. Die andere Hälfte der Sahne mischt man unter die Äpfel. Nun vermischt man Äpfel und Bananen und schlägt beides zusammen noch 2 Min. Man richtet die Speise in eine Glasküßel an, streut Pinienterne darüber und reicht Hafersfloeden dazu. Eine vorzügliche, sehr sättigende Speise.

35. Apfelsalat mit Feigen und Sultaninen.

Zutaten: 6 große, mürbe Äpfel, 50 g Sultaninen, 125 g Feigen, 1 Messerspitze Zimt, $\frac{1}{8}$ l süße Sahne.

Die Äpfel werden geschält, in 4 Teile geteilt, vom Kernhaus befreit und mittels einer Schneidemaschine, einer Raspel oder mit dem Obstmesser in kleine, sehr dünne Scheibchen geschnitten. Die Feigen werden sauber gewaschen und in dünne Streifen geschnitten, ebenso die Sultaninen.

Nun mischt man alle Zutaten untereinander und läßt die Speise $\frac{1}{4}$ Stde. ziehen. Ingwerkeks oder Ingwerbrot schmeckt dazu vorzüglich.

36. Gemischter Obstsalat.

Zutaten: 4 große Äpfel, 3 große Birnen, 12 gemahlene Walnüsse, der Saft einer halben Zitrone, $\frac{1}{2}$ fein geriebene Quitten.

Die Äpfel, welche weich und saftig sein müssen, werden geschält, vom Kernhaus befreit und in feine Scheibchen geschnitten, ebenso die reifen saftigen Spalierbirnen. Dann preßt man den Zitronensaft aus, träufelt ihn darüber und mischt alles untereinander.

Vor dem Anrichten gibt man die geriebene Quitten sowie die Nüsse dazu.

Leinsamenkeks schmecken zu dieser Speise gut.

37. Getrocknete Zwetschgen, Aprikosen und Erdnüsse.

Zutaten: $\frac{3}{4}$ Pfd. getrocknete Zwetschgen, $\frac{1}{4}$ Pfd. getrocknete Aprikosen, $\frac{1}{4}$ Pfd. ungeröstete Erdnüsse.

Zwetschgen und Aprikosen werden sauber gewaschen und über Nacht in lauwarms Wasser eingeweicht. Die Zwetschgen entsteint man und schneidet sie samt den Aprikosen in feine Streifen. Die Erdnüsse werden

enthüllt und fein gerieben. Dann mischt man alles gut durcheinander und genießt die Speise mit Vitaminbrot, Hafersflocken oder Weizenflocken als Frühstück.

38. Getrocknete Zwetschgen mit Dr. med. Oberdörffers Regulierung.

Zutaten: 1 Pfd. bosnische Zwetschgen, $\frac{1}{4}$ Pfd. Regulierung.

Die Zwetschgen werden sauber gewaschen und 6—10 Stdn. in abgekochtes lauwarmes Wasser oder Fruchtast eingeweicht. Dann entsteint man dieselben, vermischt sie mit der Regulierung, gießt noch vorhandenen Saft darüber und genießt dieses Gericht zum Frühstück. Es wirkt ungemein stuhlfördernd.

39. Gemischter Fruchtast.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Pampelmuse, 1 Orange, $\frac{1}{2}$ Zitrone.

Die Früchte werden ausgepreßt und gemischt im Wasserbad erhitzt. Man trinke den Saft so heiß als möglich, da er dadurch sehr anregend auf das Drüsenystem wirkt.

40. Granatapfelsaft,

mindestens 10 Tage hintereinander zum Frühstück genossen, wirkt vorzüglich gegen Schwächezustände.

41. Pampelmusenast (Grape-Fruits)

ist bei allen fiebrigen Krankheiten von ausgezeichneter Wirkung.

42. Apfelsaft mit Sahne.

Zutaten: Für $\frac{1}{4}$ l Saft 1 Pfd. Apfel, 3 Eßl. süße Sahne.

Die Äpfel werden sauber gewaschen und in der Obstmühle gemahlen. Dann preßt man den Saft entweder mittels der Obstpresse aus oder man gibt die gemahlene Äpfel in ein Tuch und preßt mit der Hand, bis der Rückstand ganz trocken ist. Der so gewonnene Saft kommt sofort in ein Ton- oder Porzellangefäß und wird nun unter langsamem Zuträufeln der Sahne geschlagen. Der Saft muß dann sofort getrunken werden.

43. Erdbeerast mit Sahne,

Himbeerast mit Sahne,

Johannisbeerast mit Sahne

werden auf dieselbe Weise zubereitet.

44. Holunderbeerast

gegen Gicht und Rheumatismus.

IV. Salate aus Kartoffeln und gebackenen Gemüsen.

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 1. Kartoffelsalat. | 11. Blumentohlsalat. |
| 2. Kalter Kartoffelsalat mit Tomaten. | 12. Blumentohlsalat mit Mayonnaise. |
| 3. Feiner russischer Salat. | 13. Salat von grünen Bohnen. |
| 4. Feiner Kartoffelsalat mit Mayonnaise. | 14. Selleriesalat. |
| 5. Veriebener Kartoffelsalat. | 15. Pastinatenalat. |
| 6. Italienischer Salat. | 16. Salat aus weißen Bohnen. |
| 7. Gemischter Salat. | 17. Salat von roten Rüben. |
| 8. Bunter Salat. | 18. Gelbe-Rüben-Salat. |
| 9. Spargelsalat. | 19. Mayonnaise. |
| 10. Salat von grünen Erbsen und Tomaten. | 20. Falsche Mayonnaise. |
| | 21. Zubereitung von Senf zu Salaten. |
| | 22. Zubereitung des Weinessigs. |

Salate als Vor- oder Zuspeisen.

Während der Sommermonate ist es sehr angenehm, eine kalte Mahlzeit täglich zu nehmen. Sofern diese nicht aus Kohlkost besteht, bilden Salate aller Art, aus Kartoffeln, geschmorten, gebackenen oder gekochten Gemüsen oder solche mit Kartoffeln gemischt, herrliche Mahlzeiten. Im Vorkommer wählt man zu Kartoffelsalaten vorzugsweise Eiergerichte, da in dieser Jahreszeit Eier stets frisch zu haben sind, zur Garnitur und Ergänzung gibt man dazu Radieschen, frische Tomaten oder grüne Blattsalate. Zu Gemüsesalaten passen Röstbrote, Knoblauchtoast, Leinsamenkeks, Schrot-Erdnuß-Keks oder kalter Aufschnitt. Auf diese Weise kann die Hausfrau Mittag- und Abendessen zu gleicher Zeit zubereiten und braucht nicht täglich zweimal in der Küche zu stehen. Auch bedeutet diese Ernährungsweise eine Ersparnis an Geschirr und Heizung, besonders für die Hausfrau, welche Herdfeuerung hat, da man teilweise auf der Platte, teilweise in der Röhre dämpfen und schmoren kann. Mit dem in den Salatrezepten angegebenen Senf ist nicht der gewöhnlich käufliche Senf oder Mostich gemeint, sondern ein selbsthergestellter nach dem Rezept (Zubereitung von Senf).

Weinessig kann ebenfalls selbst hergestellt werden (siehe unter Zubereitung von Weinessig).

1. Kartoffelsalat.

Zutaten: 3 Pfd. gekochte Kartoffeln, 1 Kaffeel. Salz, 1 Zwiebel, etwas Paprika, $\frac{1}{8}$ l Wasser, 3 Eßl. gekochten Weinessig, $\frac{1}{2}$ Zitrone, 5 Eßl. Öl.

Längliche, nicht mehligte Kartoffeln, am besten sogenannte Mäuschen, kocht man in Dampf mit wenig Wasser und etwas Kümmel weich. Man schält die Kartoffeln, solange sie noch warm sind und schneidet sie in dünne Scheiben. Das Wasser kocht man mit dem Weinessig auf, gibt Salz und Öl hinzu, außerdem Zitronensaft, Paprika und die fein geschnittenen Zwiebeln, übergießt mit dieser Mischung die Kartoffeln und mischt den Salat tüchtig durcheinander. Vor dem Anrichten läßt man ihn 10 Min. stehen, damit die Flüssigkeit gut in die Kartoffeln eindringen kann, mischt ihn dann noch einmal und gibt ihn zu Tisch.

2. Kalter Kartoffelsalat mit Tomaten.

Zutaten: $1\frac{1}{2}$ Pfd. gekochte Kartoffeln, 8 mittelgroße feste Tomaten, Mayonnaise von 2 Eigelb und $\frac{1}{8}$ l Öl, 2 hartgekochte, in Würfeln geschnittene Eier, 2 kleine

Zwiebeln, 1 Eßl. Kapern, 1 Eßl. gehackte Petersilie, 1 Eßl. fein gehackten Estragon, Kerbel und Dill, 1 Messerspitze Paprika, 1 Sträußchen krause Petersilie.

Die gekochten, kalten Kartoffeln werden geschält und in dünne, schmale Stäbchen geschnitten. Die Tomaten, welche einen Durchmesser von ungefähr 4 cm haben sollen, fest und schön rot sein müssen, werden in 3—4 dicke Scheiben geschnitten, nebeneinander auf eine Platte gelegt und mit etwas feinem Salz und Paprika bestreut. Die Abfälle der Tomaten befreit man von der Haut und schneidet sie in kleine Würfeln, die man zu den Kartoffeln gibt. Die Zwiebelchen werden fein gewiegt, ebenso Petersilie, Kerbel, Dill und Estragon, dann gibt man 1 Kaffeel. Salz, 6 Eßl. Öl dazu, welches man mit ebensoviel kaltem Wasser und dem Saft einer Zitrone geschlagen hat, und vermischt alles gut. Diese Zutaten, nebst den gehackten Eiern, mischt man unter die vorbereiteten Kartoffeln und läßt sie zum Durchziehen $\frac{1}{4}$ Stde. stehen. Die Tomatenscheiben legt man nun auf ein reines Tuch, legt auf jede derselben etwas Mayonnaise, welche man mit einem Messer glatt streicht. Eine kleine Zwiebel schneidet man in dünne Scheiben, zupft sie auseinander, so daß man daraus Ringe erhält, legt je einen Ring auf eine Tomatenscheibe und gibt einige Kapern hinein. Den fertigen Salat richtet man nun auf runde Glasplatten erhöht an und umgibt ihn vorsichtig mit den vorgerichteten Tomatenscheiben. Mit dem Rest der Mayonnaise verziert man mittels der Spritzfülle den vorgerichteten Salat und steckt auf die Spitze desselben ein Sträußchen Petersilie.

2. Feiner russischer Salat.

Zutaten: 1 Pfd. gekochte Kartoffeln, 100 g Champignons, 5 Essiggurken, 50 g Kapern, 100 g grüne Erbsen, 100 g grüne Bohnen, 100 g Karotten, 100 g Sellerie, 100 g Tomaten, Mayonnaise aus 2 Eigelb und $\frac{1}{8}$ l Öl, 2 Eßlöffel Weinessig, 1 Teel. Senf, 5 fein gehackte Oliven, 2 harte Eier, $\frac{1}{2}$ Zitrone.

Alle Zutaten schneidet man in 1 cm große Würfel. Die Gemüse, mit Ausnahme von Tomaten, werden in etwas Öl weichgedünstet, dann kocht man den Weinessig mit 5 Eßl. Wasser auf, gibt das Salz hinein und übergießt damit die vorgerichteten Zutaten. Gürkchen und Mayonnaise, sowie die Tomaten zieht man zuletzt unter den Salat. Man richtet denselben bergartig auf eine Glasplatte an und verziert ihn mit Oliven und Scheiben aus harten Eiern.

4. Feiner Kartoffelsalat mit Mayonnaise.

Zutaten: 2 $\frac{1}{2}$ Pfd. gekochte Kartoffeln, Mayonnaise von 2 Eigelb und $\frac{1}{8}$ l Öl, $\frac{1}{2}$ Zitrone, 1 Eßl. Weinessig, $\frac{1}{8}$ l Wasser, 5 kleine Essiggurken, $\frac{1}{2}$ Kaffeel. Salz, 1 kleine Zwiebel.

Man schält die Kartoffeln und schneidet sie in 1 cm große Würfel. $\frac{1}{8}$ l Wasser kocht man mit dem Weinessig auf, gibt das Salz dazu und gießt die Flüssigkeit heiß über die Kartoffeln, die man gut damit

vermengt. Nun schneidet man die Gürkchen in dünne Scheibchen, reibt die Zwiebel dazu und mengt die Zutaten samt der Mayonnaise unter den vorbereiteten Salat. Man richtet diesen bergartig auf eine runde Glasplatte an und garniert ihn mit Eierscheiben und Petersiliensträußchen.

5. Geriebener Kartoffelsalat.

Zutaten: 2 $\frac{1}{2}$ Pfd. Kartoffeln, $\frac{1}{4}$ l Gemüsebrühe, 1 Messerspitze Paprika, $\frac{1}{2}$ Kaffeel. Salz, 1 Eßl. gewiegte Kapern, 5 Eßl. dicke Sahne, 4 Eßl. Öl, 3 Eßl. Weinessig.

Kalte Kartoffeln werden durch eine Reibmaschine getrieben oder auf dem Reibeisen gerieben. Weinessig, Salz und Gemüsebrühe kocht man zusammen auf, gibt heißes Öl, die fein geriebenen Zwiebeln und die übrigen Zutaten hinzu und mischt alles gut durcheinander. Den fertigen Salat füllt man in eine Glasschüssel, streicht ihn mit einem in heißes Wasser getauchten Messer glatt und kerbt ihn leicht ein. Man umgibt den Salat mit einem Kranz fein geschnittener roter Rüben oder Tomaten und bestreut ihn mit Schnittlauch.

6. Italienischer Salat.

Zutaten: 1 $\frac{1}{2}$ Pfd. Kartoffeln, $\frac{1}{2}$ Pfd. Apfel, $\frac{1}{4}$ Pfd. Zwiebeln, $\frac{1}{4}$ Pfd. gekochte oder gebackene rote Rüben, 50 g Essiggurken, 20 g Kapern, 1 Teel. Salz, 3 Eßl. Weinessig, $\frac{1}{8}$ l Rahm, 6 Eßl. Mayonnaise, 4 harte Eier.

Die gekochten Kartoffeln, rote Rüben, Eier, Apfel und Gürkchen werden in $\frac{1}{2}$ cm große Würfel geschnitten und mit der geriebenen Zwiebel, dem mit 3 Eßl. Wasser aufgekochten Weinessig, Salz und dem Rahm gut vermischt. Zuletzt zieht man die Mayonnaise darunter. Man läßt nun den Salat $\frac{1}{2}$ Std. ziehen, richtet ihn in Glasschalen an und verzehrt ihn mit einem Stern von Gurken, roten Rüben und Eierscheiben.

7. Gemischter Salat.

Zutaten: Je $\frac{1}{2}$ Pfd. Kartoffeln, Blumenkohl, grüne Erbsen, Karotten, Bohnen, Sellerie, Tomaten und Spargel, Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone, etwas Salz, Mayonnaise von 2 Eigelb und $\frac{1}{8}$ l Öl.

Junge Gemüse, wie sie die Jahreszeit gerade liefert, werden jedes nach seiner Art gepuht. Kartoffeln und Spargel werden gekocht, die übrigen Gemüsearten in etwas Öl mit feingeschnittenen Zwiebeln weichgedünstet. Sellerie, Karotten und Kartoffeln schneidet man in kleine Würfelchen, Spargel in 1 cm lange Stüchchen, ebenso Bohnen, Blumenkohl teilt man in Röschen. Die fertige Mayonnaise vermischt man mit dem Saft der Zitrone, gibt etwas fein geschnittenen Schnittlauch, 1 Messerspitze Sellarialz, 1 Messerspitze Paprika, 1 Messerspitze fein geschnittene Petersilie und $\frac{1}{8}$ l dicke Sahne darunter, verrührt die Lunte und verteilt sie gleichmäßig über die vorher auf eine Glasplatte hübsch angeordneten Gemüse, welche man ihren Farben entsprechend anordnet, so

daß sie ein hübsches, farbenfrohes Bild ergeben. Man verziert den Salat mit Petersiliensträußchen und Zitronenscheibchen.

8. Bunter Salat.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Pfd. säuerliche Apfel, $\frac{1}{2}$ Pfd. gefochte rote Rüben, $\frac{1}{2}$ Pfd. Sellerie, 1 Pfd. Tomaten, 1 Teller Rapunzeln oder Feldsalat, 2 gelbe Endivien, 1 Kaffeeel. Salz, 1 Zitrone, 6 Eßl. Mayonnaise, 1 kleine Zwiebel.

Die Apfel werden geschält, vorsichtig vom Kernhaus befreit und in feine Stäbchen geschnitten. Die roten Rüben schneidet man, nachdem sie geschält sind, in gleicher Form. Sellerie wird in rohem Zustand dünn geschält, ebenfalls in Streifen geschnitten und in 3 Eßl. Öl mit der fein geschnittenen Zwiebel weichgedünstet. Rapünzchen und Endivien werden gepuht, sauber gewaschen und zum Abtropfen auf ein Sieb gelegt. Nun verrührt man Zitronensaft und Salz, mischt dies unter die Mayonnaise und zieht die Tomaten unter den vorbereiteten Salat. Rapünzchen und Endivien werden nicht angemacht, sondern nur mit etwas Zitronensaft beträufelt in die Mitte gesetzt.

9. Spargelsalat.

Zutaten: 3 Pfd. Spargel, 3 Eßl. Salz, 5 Eßl. Öl, $\frac{1}{2}$ Zitrone, 5 Eßl. dicke Sahne, 1 Messerspitze Senfmehl, 2 Eßl. fein geschnittenen Schnittlauch.

Die Spargeln werden sorgfältig geschält, damit alle harten Teile entfernt werden. Dann schneidet man sie in 2 cm lange Stückchen, welche man in einem Sieb in Salzwasser weichkocht. Aus Zitronensaft, Öl und den übrigen Zutaten bereitet man eine Tunke und mischt darin den halb erkalteten Spargel. Man richtet den Salat in einer Glasschüssel an und bestreut ihn mit fein geschnittenem Schnittlauch.

10. Salat von grünen Erbsen und Tomaten.

Zutaten: 1 Pfd. ausgepölte, grüne, zarte Erbsen, 1 Pfd. frische Tomaten, 5 Eßl. Öl, 1 Zitrone, 1 Messerspitze Salz, 1 kleine Zwiebel, 5 Eßl. Mayonnaise.

Die Erbsen dünstet man mit Öl, gut zugedeckt, mit der fein geschnittenen Zwiebel und Salz 20 Min. Man muß sie dabei öfters schütteln, damit sie nicht anbäuen, da sie weich werden und ganz bleiben sollen. Dann nimmt man sie vom Feuer und läßt sie erkalten. Die Tomaten reibt man mit einem Tuch ab und schneidet sie in dünne Scheiben. Den Zitronensaft gießt man nun an die Erbsen und vermischt sie gut damit, richtet den Salat bergartig in die Mitte einer Glasplatte, legt die Tomaten in einem Kranz darum und bespritzt diese in hübschen Mustern mit der Mayonnaise.

11. Blumenkohlalat.

Zutaten: 2 kleinere Blumenkohlköpfe, 2 Eßl. Salz, 2 hartgekochte Eier, 1 Zitrone, 5 Eßl. Öl, 1 Messerspitze Paprika, 3 Eßl. dicke Sahne, 2 Eßl. fein geschnittenen Schnittlauch.

Die Blumenkohlköpfe befreit man von Blättern und Strunk und legt sie $\frac{1}{2}$ Stde. in Salzwasser, damit etwa an ihnen haftende Raupen

heraus ziehen. Dann gibt man den Blumenkohl in kochendes Salzwasser, läßt ihn 5 Min. stark kochen und 20 Min. ziehen. Der Blumenkohl muß weich, aber noch fest sein. Nun nimmt man ihn vorsichtig heraus, damit er ganz bleibt, und läßt ihn erkalten. Inzwischen treibt man das Eigelb durch ein Haarsieb, hackt das Eiweiß fein, verrührt beides mit Zitronensaft und den übrigen Zutaten. Den Blumenkohl legt man auf eine Glasplatte, umgibt ihn mit Kresse oder Kopfsalat und übergießt ihn mit der fertigen Tunke.

12. Blumenkohlsalat mit Mayonnaise.

Zutaten: 1 großer Blumenkohl, 5 Eßl. Öl, 1 Messerspitze Salz, 1 Zwiebel, 6 Eßl. Mayonnaise, 1 Kaffeeb. Kapern, 1 Eßl. Kräuter, wie Estragon, Dill und Pimpinelle, 6 Eßl. Mayonnaise, 1 Zitrone.

Ein großer Blumenkohl mit festen Köschen wird in mehrere Stücke geteilt und in Öl mit etwas Salz, Paprika und der fein geschnittenen Zwiebel ohne Wasser im gut geschlossenen Bräter langsam weichgeschmort. Den fertigen Blumenkohl läßt man erkalten und legt die einzelnen Köschen bergartig auf eine Glasplatte. Mayonnaise, Zitronensaft und die übrigen Zutaten werden gut verrührt und über den angerichteten Blumenkohl gegossen. Man läßt ihn vor dem Auftragen $\frac{1}{2}$ Std. ziehen.

13. Salat von grünen Bohnen.

Zutaten: $2\frac{1}{2}$ Pfd. junge, zarte Bohnen, etwas Bohnenkraut, Petersilie und Zwiebel, 1 Zitrone, 5 Eßl. Öl, 1 Eßl. Salz.

Die Bohnen werden von Fäden und Enden befreit und in dünne Streifen geschnitten. In kochendes Wasser gibt man zuerst das Salz, dann die gewaschenen Bohnen und läßt diese in offenem Topf bei strudelndem Wasser weichkochen. Nun nimmt man die Bohnen aus dem Wasser, übergießt sie mit kaltem Wasser und legt sie zum Abtropfen auf ein Sieb. Aus Zitronensaft, Öl und ein wenig Salz rührt man eine Tunke, gibt Senf und die fein gewiegten Kräuter nebst Zwiebeln daran und mischt alles gut unter die Bohnen. Man läßt den Salat vor dem Anrichten $\frac{1}{4}$ Std. ziehen. Der Salat kann auch von geschmorten Bohnen bereitet werden, doch verliert er dann seine grüne Farbe. In diesem Falle läßt man beim Anmengen des Salates das Öl weg.

14. Selleriesalat.

Zutaten: 3 schöne, glatte, zarte Sellerieknollen, 1 mittelgroße Zwiebel, einige fein gewiegte Sellerieblätter, 6 Eßl. Öl, $\frac{1}{2}$ Zitrone, 1 Messerspitze Salz, 1 Pfl. Paprika, 1 hartgekochtes Ei, 3 Tomaten.

Die Sellerieknollen werden gut gewaschen, geschält und in 2 cm lange und $\frac{1}{2}$ cm dicke Stäbchen geschnitten. Das Öl erhitzt man, gibt die Selleriestäbchen, sowie die fein geschnittenen Zwiebeln, Salz und Paprika hinein und läßt diese 20 Min. gut zugedeckt dünsten. Nun nimmt man den fertigen Sellerie vom Feuer, läßt ihn etwas erkalten, gibt den Citro-

nensaft und die fein gewiegten Sellerieblätter dazu, vermischt alles gut und richtet den Salat auf eine Glasplatte an. Man verziert ihn mit einem Kranz fein geschnittener Tomaten- und Eierscheiben.

15. Pastinakenalat.

Zutaten: 2½ Pfd. Pastinaken, 1 kleine Zwiebel, 1 Epl. Senf, 1 Messerspitze Selleriesalz, 1 Messerspitze Paprika, 5 Epl. Öl.

Die Pastinaken werden gut gereinigt, geschält, in dünne Streifen geschnitten und in dem angegebenen Öl mit den Gewürzen gedämpft; noch warm, gibt man die übrigen Zutaten daran und läßt den Salat gut durchziehen.

16. Salat aus weißen Bohnen.

Zutaten: 1 Pfd. weiße Bohnen, 1 große Zwiebel, 2 saure Äpfel, 5 frische Tomaten oder 5 Epl. Tomatenmark, 1 Zitronen, 6 Epl. Öl, 1 Messerspitze Selleriesalz, ½ l Sahne.

Kleine, dünnchalige weiße Bohnen werden sorgfältig gelesen, gewaschen und 12 Std. in kaltem Wasser eingeweicht. Dann stellt man die Bohnen mit dem Einweichwasser auf und läßt sie langsam weichkochen. Man sollte soviel Wasser an die Bohnen geben, als diese zum Weichkochen brauchen, um nicht nachgießen zu müssen. Die Bohnen dürfen beim Kochen nicht zerfallen und müssen, sobald sie weich sind, auf ein Sieb zum Abtropfen gegossen werden. Zwiebel und Apfel reibt man auf einer Raspel, schneidet die Tomaten in kleine Würfelchen oder verührt das Tomatenmark mit der Sahne, gibt Öl, Zitronensaft und die übrigen Zutaten dazu und gießt die Tunke über die erkalteten Bohnen. Man verziert den Bohnensalat mit grünen Bohnen, Tomaten, Kresse oder Endivienalat.

17. Salat von roten Rüben.

Zutaten: 2½ Pfd. rote Rüben, 1 kleine Zwiebel, 1 saurer Apfel, 1 Messerspitze Senf, 1 Messerspitze Salz, 5 Epl. Öl, 1 Zitronen, oder 6 Epl. Mayonnaise, 5 Epl. Essig.

Die roten Rüben werden entweder in Wasser, dem man 1 Epl. Weinessig, 1 Nelke und 1 Lorbeerblatt beifügt, mit der Schale und 1 cm Stiel und Wurzel weichgekocht oder sauber gewaschen auf ein Backblech gelegt und im Backofen (in der Bratröhre) weichgebacken. Letzteres Verfahren ist ersterem zwar vorzuziehen, jedoch gestatten meistens die Verhältnisse das Backen nicht, da hierzu eine sehr heiße Röhre erforderlich ist. Nachdem nun die Rüben auf die eine oder andere Art weich geworden sind, schält man sie noch warm ab und schneidet sie in möglichst dünne Scheiben oder 3 cm lange, dünne Stäbchen. Aus den angegebenen Zutaten bereitet man eine Tunke, reibt Apfel und Zwiebel auf dem Reibeisen dazu und mischt alles gut unter die vorgerichteten Rüben. Man lasse den Salat vor dem Anrichten ¼ Stde. ziehen. Mit Mayonnaise angemacht schmeckt der Salat vorzüglich.

18. Gelbe-Rüben-Salat.

Zutaten: 2 Pfd. gelbe Rüben oder Karotten, 1 Zwiebel, etwas grüne Zwiebelröhrchen oder Schnittlauch, 6 Eßl. Öl, 1 Zitrone, 1 Messerspitze Salz, 1 Messerspitze Senf.

Die gelben Rüben werden sauber gewaschen, geschabt oder geschält, in dünne, runde Scheiben geschnitten und in Öl mit der fein geschnittenen Zwiebel und Salz, zugedeckt, weichgedünstet. Zitronensaft, Senf und die fein geschnittenen Zwiebelröhrchen vermischt man gut, gießt die Tunke über die noch warmen gelben Rüben, vermischt alles gut und läßt den Salat vor dem Gebrauch mindestens $\frac{1}{2}$ Stde. ziehen.

19. Mayonnaise.

Zutaten: 2 Eigelb, $\frac{1}{2}$ l Olivenöl oder feines Sesamöl, $\frac{1}{2}$ Eßl. Zitronensaft, 1 Prise Paprika, 1 Messerspitze Senf, 1 Messerspitze feines Salz.

Die Eigelb werden sorgfältig vom Eiweiß getrennt, damit von letzterem nichts in die Mayonnaise-Schüssel kommt. Man rührt man Eigelb, Salz und Zitronensaft in einer Glas- oder Porzellan-Schüssel 5 Min., gibt das Öl zuerst tropfenweise, dann fadenförmig unter beständigem Rühren hinzu. Sobald die Mayonnaise eine butterartige Beschaffenheit erhält und noch nicht alles Öl zugegeben ist, verdünnt man sie mit einigen Tropfen Zitronensaft, damit dieselbe nicht gerinnt. Durch Zugabe von 3—4 Eßl. ungesüßtem Schlagrahm oder ebensoviel Eierschnee wird die Mayonnaise leichter verdaulich. Man stellt die Mayonnaise bis zum Gebrauch an einen kühlen Ort.

20. Falsche Mayonnaise.

Zutaten: $\frac{1}{4}$ l gekochtes Wasser, 1 Eßl. Mehl, 1 Eßl. Weinessig, 1 Eßl. Zitronensaft, 1 Teel. Salz, 1 Eigelb, $\frac{1}{4}$ l Öl, 1 Teel. Kapern, 1 Teel. Kräuter, 1 Teel. Senf, 1 Messerspitze Paprika.

In das kochende Wasser rührt man das mit ein wenig Milch glattgerührte Mehl ein und läßt es $\frac{1}{4}$ Stde. kochen. Sobald der Mehsteig erkaltet ist, schlägt man langsam das Eigelb, Öl, Salz, Essig und Zitronensaft dazu, würzt mit Senf, Paprika, den fein gewiegten Kapern und Kräutern. Wenn man diese Menge vergrößern will, muß man etwas mehr Mehl nehmen, da sonst die Mayonnaise zu dünn wird.

21. Zubereitung von Senf zu Salaten.

Zutaten: $\frac{1}{4}$ Pfd. bestes gelbes, ebenso vieles grünes oder braunes Senfmehl, $\frac{1}{8}$ l Wasser, $\frac{1}{8}$ l Apfel- oder leichter Weißwein, $\frac{1}{8}$ l Weinessig, 1 Messerspitze Zucker.

Die beiden Senfmehle vermischt man gut und rührt sie mit Wasser, Wein und Essig glatt. Dann gibt man den Zucker daran, gibt die Masse in einen Ton- oder Aluminiumtopf und bringt sie auf dem Feuer unter beständigem Rühren mit einem Holzlöffel bis zum Kochen. Einen Steinguttopf spült man gut aus, füllt den fertigen Senf hinein, läßt ihn offen

erhalten und deckt ihn dann mit einem Porzellanteller zu. Der Senf kann auf diese Weise 6—8 Wochen aufbewahrt werden. Man nimmt für den täglichen Bedarf heraus. Etwas von diesem Senf zum Anmachen des Salates verwendet, wirkt anregend auf die Magennerven und fördert die Verdauung.

22. Zubereitung des Weinessigs.

Zutaten: In 1 kleines Holzfaß gibt man zu 10 l Wasser $\frac{1}{2}$ l Weinessig oder sog. Essigmutter, welche in Drogerien erhältlich ist, und 1 Pfd. Kristallzucker.

Das Faß stellt man in einen warmen Raum und gibt nun täglich den Abfall von Beeren oder Kernobst, welches aber nicht faulig oder schmutzig sein darf, hinein. Apfelschalen und zerdrückte Beerenfrüchte können gut dazu verwendet werden. Auf diese Weise kann man den ganzen Sommer über den Obstabfall verwerten. Nach ungefähr 6 Wochen hat der Weinessig vergoren und kann nun als milder Obstessig abgelassen, in Flaschen gefüllt, aufbewahrt werden. Das Faß darf nur zur Essigbereitung verwendet werden.

V. Gemüse.

1. Artischocken, gekocht.
2. Artischocken, gedämpft.
3. Artischockenböden, gefüllt.
4. Falsche Artischockenböden.
5. Pfefferschoten, gekocht.
6. Spinat auf französische Art.
7. Spinat auf andere Art.
8. Spinatcreme.
9. Kopfsalatgemüse.
10. Gedämpftes Endiviengemüse.
11. Richoriengemüse.
12. Mangoldstiele.
13. Mangoldgemüse aus Blättern.
14. Gedämpftes Weißkraut.
15. Wirsing, gekocht.
16. Gefüllte Krautwidel mit Brötchenfülle.
17. Krautwidel, gefüllt mit türkischem Reis.
18. Rot- oder Blaukraut.
19. Geschmorter Blumenkohl.
20. Polnischer Blumenkohl.
21. Blumenkohl in Ausbackteig.
22. Grün- oder Braunkohl.
23. Grün- oder Braunkohl auf andere Art.
24. Rosenkohl.
25. Rosenkohl auf andere Art.
26. Rosenkohl, gekocht.
27. Selleriegemüse, gekocht.
28. Selleriegemüse in Buttertunke.
29. Gefüllte Sellerie.
30. Gefüllte Sellerie mit Semmelfülle.
31. Gefüllte Sellerie mit Reisfülle.
32. Gebratene Selleriescheiben.
33. Selleriescheiben in Teig gebacken.
34. Selleriegemüse in Tomatentunke.
35. Bleichsellerie, gekocht.
36. Bleichsellerie in Burgundersoße.
37. Kohlrabi, gekocht.
38. Kohlräbchen mit Reisfülle.
39. Kohlräbchen mit Semmelfülle.
40. Kohlräbchen mit Spinatfülle.
41. Kohlräbchen mit Champignons.
42. Erd- oder Bodenkohlrabi.
43. Pastinaken.
44. Gelbe Rüben oder Mohrrüben.
45. Junge gelbe Rüben oder Karotten.
46. Mohrrübenpüree.
47. Mairüben.
48. Weiße Rüben in Senftunke.
49. Teltower Rübchen.
50. Rote-Rüben-Gemüse.
51. Rote-Rüben-Scheiben, paniert.
52. Gefüllte Gurken.
53. Gefüllte Gurken mit Reisfülle.
54. Gurkengemüse.
55. Gurken in brauner Tunke.
56. Auberginen, gefüllt (Eierfrucht).
57. Feines Auberginengericht mit Trübseln.
58. Auberginen mit Tomaten und Kartoffeln.
59. Auberginen, gebraten.
60. Grüne Maiskolben.
61. Spargelgemüse in Tunke.
62. Stangenspargel.
63. Zwiebelgemüse in brauner Tunke.
64. Zwiebelgemüse.
65. Gefüllte Zwiebeln.
66. Schwarzwurzeln.
67. Schwarzwurzeln auf andere Art.
68. Geschmorte Schwarzwurzeln.
69. Topinambur.
70. Lauchgemüse in weißer Tunke.
71. Lauchgemüse, gekocht.
72. Kürbisgemüse mit Pilzen und Tomaten.
73. Suchetti (italienische Kürbisse).
74. Grüne Erbsen oder Brodelersbren.
75. Zuckersbren oder Zuckerschoten.
76. Junge Erbsen mit Karotten.
77. Grüne Bohnen.
78. Schneidebohnen.
79. Puffbohnen.
80. Eingemachte grüne Bohnen mit weißen Bohnen garniert (saure Bohnen).
81. Leipziger Allerlei.
82. Gemischte Gemüseplatte.
83. Gemüseragout.
84. Gebackene Petersilie.
85. Champignons, gedünstet.
86. Morcheln.
87. Pfifferlinge oder Eierschwämmchen.
88. Rischelsteiner.
89. Pilzgemüse.
90. Stein- oder Herrenpilze, gedämpft.
91. Steinpilze, paniert, auf österreichische Art.

Gemüse, deren Zubereitung und Verwertung.

Die Gemüse besitzen im Verhältnis zu anderen Nahrungsmitteln einen geringeren Nährwert, da ihr Gehalt an Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten klein ist, dagegen sind Salze in relativ großen Mengen vorhanden, außerdem sind die in den Gemüsearten enthaltenen Extraktivstoffe außerordentlich wertvoll, besonders für den Geistesarbeiter und für die Ernährung der Kinder. An der Zubereitungsart der Gemüse liegt es nun, ob diese wichtigen Stoffe erhalten und dem Körper zugeführt werden, oder ob durch eine unsachgemäße Verarbeitung die wertvollsten Bestandteile verlorengehen und zum Gemüse nur noch die Zellulose übrigbleibt. Alle Blattgemüse sind reich an Eisen, Wurzelgemüse enthalten verhältnismäßig mehr Phosphate. Das wichtigste Prinzip unserer Küche ist die Frische und Unverdorbenheit aller Nahrungsmittel. Dies gilt vor allem von denjenigen Produkten, welche in frischem Zustande genossen werden, von Salaten, Gemüsen und Früchten. Angefaulte Nahrungsmittel sind gesundheits-schädlich. Die Hausfrau achte daher beim Einkauf vor allem darauf, möglichst frische Gemüse und Früchte zu bekommen und bezahle lieber für tadellose Ware einen etwas höheren Preis. Alte, gewässerte Gemüse sind ohne Nährwert, da ihnen zum größten Teil die Salze entzogen sind, ebenso die ätherischen Öle. Extraktivstoffe gehen ebenfalls durch den beginnenden Zerfallsprozeß verloren, außerdem werden die Gewebe hart und unverdaulich. Beim Vorrichten der Gemüse ist alles, was nicht ganz tadellos ist, zu entfernen. Gemüsearten, welche fein geschnitten werden, wäscht man, bevor man dieselben zerkleinert, damit sie durch das Wasser nicht ausgelaugt werden. Unter keinen Umständen dürfen Gemüse oder Salate stundenlang, ja tagelang im Wasser liegen, wie man dies häufig in Gemüseläden oder in großen Betrieben wahrnimmt. Beim Putzen und Vorrichten der Gemüse achte man darauf, daß die verschiedenen Gemüsearten eine hübsche, gefällige Form bekommen; möglichst gleichmäßig in Scheibchen, Stäbchen oder Würfel geschnitten, sieht das Gemüse einerseits appetitlicher aus, andernteils wird es schneller und gleichmäßiger weich.

Gemüse sollen, mit wenig Ausnahmen, nicht gefocht, sondern geschmort werden. Blattgemüse, Kohlarthen usw. werden durch das Abkochen im Wasser schwer verdaulich, und zwar durch die Verbindung des im Wasser sich befindenden Kaltes mit den Salzen der Gemüse. Auch verlieren die Gemüse durch das Kochen die wertvollsten Extraktivstoffe und ihr Aroma. Wurzelgemüse werden durch das Kochen im Wasser absolut geschmack- und gehaltlos. Unser Hauptaugenmerk in der diätetischen Küche muß darauf gerichtet sein, neben dem Nährwert den Nahrungsmitteln ihren natürlichen Wohlgeschmack, Duft und Aroma zu erhalten, resp. diesen noch durch Zugabe von ergänzenden Kräutern und Gewürzen zu verstärken. Aroma ist Nervenpeise, und Nervenpeise ist in unserem Zeitalter unbedingte Erfordernis, hauptsächlich für den Geistesarbeiter.

Nachstehende Winke sollen der Hausfrau zeigen, wodurch besonders den Gemüsearten der Wohlgeschmack erhalten und intensiviert wird.

Zur Bereitung der Gemüse verwende man nie Emaillegeschirr, sondern flache Bräter aus dickem Aluminium mit einem gut schließenden Deckel. Das Gemüse sollte darin nie höher als 10 cm auseinanderliegen. Nachdem man den Bräter aufs Feuer gesetzt hat, gebe man so viel feinstes Sesamöl hinein, daß der Boden eben bedeckt ist. Sobald dasselbe heiß zu werden beginnt, gibt man etwas fein geschnittene Zwiebel, das vorgerichtete Gemüse und wenig Salz hinein, deckt den Bräter zu und läßt das Gemüse ohne umzurühren auf der Seite des Herdes oder auf ganz kleiner Gasflamme weich schmoren. Ab und zu schüttelt man das Gemüse, ohne den Deckel zu entfernen. Auf diese Weise werden alle Gemüsearten in 30—50 Min. gleichmäßig weich, leicht verdaulich und außerordentlich wohlschmeckend sein. Kurz vor dem Anrichten nimmt man den Deckel ab, überstreut das Gemüse mit fein gehackter Petersilie, oder gibt einige Eßlöffel Rahm daran, mit welchem man dann das Gemüse noch einige Minuten schmoren läßt. Gewürze sind bei den meisten Rezepten angegeben, im übrigen lasse die Hausfrau ihren persönlichen Geschmack walten.

1. Artischocken (gekocht).

6 Artischocken mit den Stielen, 2l Wasser, 6 Eßl. Salz, Saft von 1 Zitrone, 2 Nellen.

Vor der Zubereitung entferne man vorsichtig die unteren Blätter und schneide von den übrigen die Spitzen etwa 2—3 cm ab. Sodann bindet man sie mit einem Bindfaden kreuz und quer zusammen, gibt sie in kochendes, mit Zitronensaft gewürztes Wasser und läßt sie so lange kochen, bis sich die inneren Blätter leicht herausziehen lassen. Beim Anrichten legt man die Artischocken auf ein Sieb, löst die Bindfäden ab und entfernt vorsichtig mit einem Löffel die inneren Blätter, sowie die in der Mitte sich befindenden Staubblätter. Nun werden die Artischocken möglichst auf eine heiße Platte gelegt, und zwar so, daß die Böden nach oben stehen. Für den Familientisch kann man die Stiele abschälen und mit genießen. Man reicht sie mit holländischer Tunke, Schaumbutter oder Mayonnaise.

2. Artischocken (gedünstet).

6 Artischocken, 1½ l Wasser, 6 Eßl. Salz, 1 Zitrone. Zum Füllen 90 g Butter, 2 gewiegte Schalotten, 2 Eßl. Petersilie, 1 Pfd. Champignons, 50 g geriebener Parmesan-
käse, ¼ l Weißwein, 1 Teel. Salz, 1 Prise Paprika, ¼ l Öl.

Möglichst zarte Artischocken, welche im Innern noch keine Staubfäden angelegt haben, werden, wie im vorigen Rezept angegeben, vorgerichtet, ungefähr 15 Minuten in kochendem Salzwasser gekocht, herausgenommen und vorsichtig von den inneren Blättern befreit. In einer niedrigen, gut schließenden, runden Pfanne erhitzt man so viel feines Öl, daß der Boden bedeckt ist, setzt die Artischocken dicht nebeneinander und füllt sie mit folgender Masse. In heißer Butter dünstet man die fein gewiegten Schalotten, Petersilie und die klein geschnittenen Champignons. Dann gibt man Parmesan-
käse, Salz und Paprika dazu, gießt etwas Wein über die vorgerichteten Artischocken, legt ein Butterbrotpapier darüber, schließt den Topf und dünstet die Artischocken auf der Seite des Herdes noch ungefähr 2 Stdn.

3. Artischockenböden (gefüllt).

Zutaten zur Fülle: ½ Eßl. Salz, 60 g Butter, 1 Teel. gehackte Zwiebel, 1 Teel. Petersilie, 80 g Champignons, 1 Prise Paprika, 4 Eßl. sauren Rahm, 4 Eßl. Wein, 15 g Semmelkrumen, 30 g geriebenen Käse.

Man verwendet große Artischocken, von welchen man die Blätter vorsichtig abschneidet und die Staubfäden herausschabt. Damit die Böden sich nicht dunkel färben, reibt man sie mit einer durchgeschnittenen Zitrone ab und legt sie bis zur Weiterverarbeitung in mit etwas Milch versehenes Wasser. Dann gibt man die Böden in kochendes, mit etwas Zitronensaft gesäuertes Wasser, läßt sie 15 Min. kochen, setzt sie in eine mit Öl gut bestrichene, irdene oder Porzellanform und verteilt folgende Fülle darauf: Die fein geschnittene Zwiebel wird in Butter weich gedünstet, die

fein gewiegten Champignons, Salz, Paprika dazugegeben. Nach 10 Min. gibt man Rahm, Wein, Petersilie und die Weißbrotkrumen darüber und füllt damit die vorgerichteten Artischockenböden, bestreut sie mit Käse und Butterstückchen und läßt sie 20 Min. aufziehen.

4. Falsche Artischockenböden.

Man stellt dieselben aus Selleriewurzeln her. Aus einer großen Wurzel kann man ungefähr 4 Böden schneiden, welche nach vorstehendem Rezept zubereitet werden.

5. Pfefferschoten (geschmort).

Zutaten: 6 große grüne Pfefferschoten, 5 Eßl. Öl, 1 Messerspitze Salz, 1 Kaffeel. Mehl, 5 Eßl. dicke Sahne.

Die Pfefferschoten werden gewaschen, der Stiel abgeschnitten und die Kerne herausgenommen. Dann legt man die Pfefferschoten nebeneinander in eine Pfanne, in der man zuvor das Öl erhitzt hat, streut Salz und fein geschnittene Zwiebel darüber, deckt die Pfanne mit einem gutschließenden Deckel. Sind die Pfefferschoten halbweich, wendet man sie um, rührt das Mehl mit Wasser glatt, gibt die Sahne dazu, gießt den dünnen Teig über die Pfefferschoten und läßt sie darin vollends weich werden.

6. Spinat auf franz. Art.

Zutaten: 3 Pfd. Spinat, 50 g Öl, 1 fein geschnittene Zwiebel, 1 gute Prise Ingwerpulver.

Den gut gewaschenen, von den Stielen befreiten Spinat gibt man samt der Zwiebel in gut erhitztes Öl, und läßt denselben auf der Seite des Herdes im eigenen Saft $\frac{1}{2}$ Stde. dünsten. Kurz vor dem Anrichten mischt man das Ingwerpulver darunter.

7. Spinat auf andere Art.

Zutaten: 2 Pfd. Spinat, $1\frac{1}{2}$ l Wasser, 1 Eßl. Salz, 50 g Öl, 1 Eßl. fein geschnittene Zwiebel, 1 Eßl. Mehl.

Der gepuzte Spinat wird in das kochende, gesalzene Wasser eingedrückt und weichgekocht. Sobald er weich ist, wird er auf ein Sieb gegeben und, nachdem er abgetropft ist, fein gewiegt. In dem heißen Öl dämpft man die feingeschnittene Zwiebel weich, gibt das Gemüse hinein, streut Mehl darüber und füllt die abgelaufene Kochbrühe auf das Gemüse, welches man auf der Seite des Herdes noch 5 Min. ziehen läßt.

8. Spinatcreme.

Zutaten: 2 Pfd. Spinat, 40 g Butter, 4 Eßl. Mehl, $\frac{3}{4}$ l Milch, 1 Teel. Salz.

Der Spinat wird gepuzt, sauber gewaschen und in kochendem Salzwasser in offenem Topf weichgekocht. Dann schüttet man den Spinat

auf ein Sieb, übergießt ihn rasch mit kaltem Wasser, drückt ihn fest aus und treibt ihn zweimal durch eine Gemüsemühle oder durch das Haarsieb. Inzwischen bereitet man aus Butter und Mehl eine weiße Schwitze, löscht mit Milch ab, läßt die Tunke $\frac{1}{4}$ Stde. kochen und gibt darauf den Spinat nebst dem nötigen Salz und einer Prise Ingwer hinzu. Der Spinat darf nur noch heiß werden, da er beim Kochen seine schöne, grüne Farbe verliert.

9. Kopfsalatgemüse.

6 feste Salatköpfe werden gereinigt, $\frac{1}{2}$ Stde. in lauwarmes Salzwasser gelegt, herausgenommen, das Wasser entfernt und zum Kochen 2 Min. in strudelndes Salzwasser gegeben. Dann nimmt man sie heraus, legt sie auf einen Seiher zum Abtrocknen und übergießt sie mit kaltem Wasser. Inzwischen läßt man 60 g Butter heiß werden, legt die Salatköpfe schön nebeneinander hinein, bestreut sie mit etwas Paprika und ein wenig Salz, gießt eine Tasse sauren Rahm darüber und läßt das Gemüse auf der Seite des Herdes $\frac{1}{4}$ Stde. langsam dämpfen.

10. Gedämpftes Endiviengemüse.

6 gut gebleichte Endivienköpfe werden gepuht, gut gewaschen, $\frac{1}{2}$ Stde. in lauwarmes Salzwasser gelegt, herausgenommen und in kochendem Salzwasser 1 Min. gekocht. Dann legt man sie auf ein Sieb, übergießt sie mit kaltem Wasser und läßt sie gut abtropfen. Inzwischen erhitzt man in einem Topf 50 g gefärlte Butter oder Öl, gibt 2 Eßl. fein geschnittene Zwiebeln dazu, legt die Endivienköpfe nebeneinander hinein und läßt sie gut zugedeckt, auf der Seite des Herdes $\frac{1}{2}$ Stde. langsam schmoren.

11. Zichoriengemüse (Schikoree).

12 schöne, feste Zichorien werden gepuht, halbiert und $\frac{1}{2}$ Stde. in Salzwasser gelegt. In einem flachen Bräter erhitzt man 50 g Öl, gibt eine große, fein geschnittene Zwiebel hinein, legt die Zichorien nebeneinander, bestreut sie mit etwas Salz und Paprika, deckt sie zu und läßt sie auf der Seite des Herdes im eigenen Saft $\frac{1}{2}$ Stde. schmoren. Kurz vor dem Anrichten übergießt man das Gemüse mit $\frac{1}{2}$ Tasse saurem Rahm. Wer die Zichorien etwas entbittern will, kocht sie zuerst 5 Min. in Salzwasser, läßt sie abtropfen und bereitet sie dann wie oben angegeben.

12. Mangoldstiele.

Zutaten: 2 Pfd. Mangoldstiele, 40 g Butter, 40 g Mehl, $\frac{1}{4}$ l Milch, $\frac{1}{2}$ l Wurzelbrühe, 2 Eßl. Salz.

Die Mangoldstiele werden von den dünnen Häuten befreit, in fingerlange Stückchen geschnitten und in Salzwasser weichgekocht oder in 2 Eßl. Öl mit einer klein geschnittenen Zwiebel ohne Zugabe von Wasser weich-

gedünstet. Inzwischen bereitet man aus der Butter und dem Mehl eine weiße Mehlschwitze, löst diese mit der Wurzelbrühe ab, gibt die Milch daran, würzt mit Salz und etwas Muskatblüte oder Curry, läßt das Gemüse nochmals 10 Min. in der Tunke aufkochen und richtet über 2 Eßl. saurem Rahm an. Die ohne Wasser gedünsteten Mangoldstiele schmecken bedeutend kräftiger als die abgekochten.

13. Mangoldgemüse aus Blättern.

Man bereitet dasselbe auf die gleiche Weise wie Spinat zu.

14. Gedämpftes Weißkraut.

2 mittelgroße Weißkrautköpfe werden von schlechten Blättern befreit, in der Mitte auseinandergeschnitten, Strunk und dicke Rippen entfernt und 1 Stde. in lauwarmes Wasser mit Zugabe von einer kleinen Hand Salz, gelegt, damit etwa sich darin befindende Würmer, Raupen usw. herausziehen. Inzwischen erhitzt man in einem gut schließenden Bräter 60 g Öl, gibt eine große, fein geschnittene Zwiebel dazu, legt die Krautköpfe mit der Schnittfläche nach unten schön nebeneinander, streut etwas Salz und Paprika darüber und dämpft das Kraut auf der Seite des Herdes oder in der Röhre 1 Stde. langsam weich. 10 Min. vor dem Gebrauch gießt man 1 Tasse dicken, sauren Rahm darüber.

15. Wirsing (geschmort).

Zutaten: 2 kleinere Köpfe Wirsing, 60 g Öl, 1 große, fein geschnittene Zwiebel, etwas Salz, Curry oder Paprika, 1 Tasse sauren Rahm.

Den Wirsing pußt man, indem man alle weichen Blätter entfernt, schneidet ihn in der Mitte auseinander und legt ihn in reichlich lauwarmes Salzwasser, damit etwa sich im Kraut befindende Würmer oder Schnecken herausziehen. In das erhitzte Öl gibt man die fein geschnittenen Zwiebeln, legt das Kraut mit der Schnittfläche nach unten nebeneinander in einen gutschließenden Bräter, deckt ihn zu und schmort das Kraut im eigenen Saft auf der Seite des Herdes, nachdem es zuvor mit Salz bestreut und gewürzt ist. 10 Min. vor dem Anrichten gießt man den sauren Rahm darüber und läßt das Gemüse darin ziehen.

16. Gefüllte Krautwidel mit Brötchenfülle.

Zutaten: 12 große Krautblätter, 3 Brötchen, $\frac{1}{4}$ l Milch, 4 Eier, $\frac{1}{2}$ Teel. Salz, 1 Prise Paprika, 1 Messerspitze Curry, 1 Eßl. fein gewiegte Zwiebel, 1 Eßl. fein gewiegte Petersilie, $\frac{1}{2}$ rote Pfefferchote in feine Scheibchen geschnitten, 60 g Butter, $\frac{1}{4}$ l sauren Rahm, Backöl.

Von einem großen Krautkopf werden die Blätter losgelöst, die dicken Rippen etwas herausgeschnitten und die Blätter 3 Min. in kochendes Salzwasser gelegt. Dann nimmt man sie heraus und legt sie zum Ab-

tropfen auf ein Sieb. Die Brötchen werden abgerieben, in Scheiben geschnitten, in die Milch eingeweicht, dann ausgedrückt und mit Salz und den anderen Zutaten tüchtig verrührt. Zuletzt mengt man die schaumig gerührte Butter darunter. Nun legt man je ein Krautblatt auf ein Brett, gibt 2 Eßl. von der Masse hinein, wickelt die Blätter gut darum, daß nichts von der Fülle auslaufen kann, legt sie in eine Pfanne, in der man zuvor Öl gut erhitzt hat, und brät sie auf beiden Seiten schön gelb.

17. Krautwidel gefüllt mit türkischem Reis.

Siehe „Türkischen Reis“. Die Krautwidel werden nach obigen Angaben zubereitet.

18. Rot- oder Blaukraut.

Man nehme dazu dasselbe Quantum wie unter Weißkraut angegeben und bereite das Rotkraut auf die gleiche Weise wie gedämpftes Weißkraut zu. Will man das Gemüse etwas säuerlich haben, so schneidet man 2 große, saure Äpfel hinein oder säuert dasselbe mit etwas saurem Apfelwein oder Zitronensaft.

19. Geschmorter Blumenkohl.

4 kleinere Blumenkohlköpfe werden von Strunk und Blättern befreit. In eine mit etwas Öl und fein geschnittener Zwiebel erhitzte Kasserole legt man den gewaschenen Blumenkohl, streut Paprika und wenig Salz darüber, deckt mit gut schließendem Deckel zu und läßt ihn auf der Seite des Herdes $\frac{1}{2}$ bis $\frac{3}{4}$ Stde. weichschmoren. Vor dem Anrichten gibt man 1 Tasse Rahm darüber, den man noch einige Minuten mitschmoren läßt. Da dieser Blumenkohl ohne Wasser zubereitet wird, achte man darauf, daß er nicht braun wird.

20. Polnischer Blumenkohl.

Zutaten: 1 großer Blumenkohl oder 2 kleine, 3 l Wasser zum Abkochen, 2 Eßl. Salz, 50 g geriebener Käse, 1 Eßl. fein gewiegte Petersilie, 60 g Butter, 2 gute Eßl. Weißbrotkrumen, Saft einer halben Zitrone.

Der Blumenkohl wird gut gewaschen, von grünen Blättern befreit, der Strunk abgeschält und $\frac{1}{2}$ Stde. in lauwarmes Salzwasser gelegt, damit etwa vorhandene Raupen herausziehen. Danach gibt man den Blumenkohl in kochendes Salzwasser, dem man etwas Milch zufügt, damit der Blumenkohl schön weiß bleibt. Inzwischen erhitzt man die Butter, gibt die Brotkrumen hinein und überschmelzt damit den weichgekochten Blumenkohl, den man noch mit Petersilie und geriebenem Käse überstreut und mit Zitronensaft beträufelt.

21. Blumenkohl in Ausbadteig.

Zutaten: 1 großer Blumenkohl, 125 g Mehl, 1 Messerspitze Salz, $\frac{1}{6}$ l Wein, $\frac{1}{10}$ l Olivenöl, 3 Eiweiß, Öl zum Ausbaden.

Der gepukzte, in einzelne Kösschen geteilte Blumenkohl wird weichgeschmort oder in Salzwasser halbweichgekocht. Aus oben angegebenen Zutaten bereitet man einen Ausbadteig, wendet die Kösschen darin um und bäckt sie in heißem Fett schwimmend goldgelb.

22. Grün- oder Braunkohl.

3 Pfd. Kohl werden von den Rippen befreit, sauber gewaschen und in kochendem Salzwasser in offenem Topf 20 Min. gekocht. Darauf nimmt man das Gemüse heraus und schwenkt es rasch mit kaltem Wasser ab. Inzwischen dünstet man in 80 g Öl eine große, feingeschnittene Zwiebel, gibt den Kohl, den man grob geschnitten hat, hinzu, salzt wenig, gibt etwas Muskatnuß darauf und läßt das Gemüse auf der Seite des Herdes unter öfterem Schütteln 20 Min. dünsten. 10 Min. vor dem Anrichten gibt man 1 Tasse dicke Sahne hinzu.

23. Grün- oder Braunkohl auf andere Art.

3 Pfd. Kohl befreit man von den Rippen, wäscht ihn gut und kocht ihn in offenem Topf 20 Min. Dann nimmt man ihn heraus, übergießt ihn rasch mit kaltem Wasser und drückt ihn mit den Händen tüchtig aus. Inzwischen bereitet man aus 50 g geklärter Butter, 60 g Mehl und einer fein geschnittenen Zwiebel eine Schwiße, die man mit süßer oder Buttermilch ablöscht und $\frac{1}{2}$ Stde. auf der Seite des Herdes kochen läßt. Den ausgedrückten Kohl treibt man nun zweimal durch die Gemüsehackmaschine, gibt ihn in die gut durchgekochte, glatte Tunke, würzt mit Salz und etwas Muskatblüte und läßt das Gemüse auf der Seite des Herdes 20 Min. durchziehen.

24. Rosenkohl.

Zutaten: 2 $\frac{1}{2}$ Pfd. Rosenkohl, 40 g Butter, 60 g Mehl, $\frac{1}{4}$ l Gemüsebrühe, etwas Salz.

Schöne, festgeschlossene Rosenkohlköpfchen putzt man, indem man die äußeren, gelben Blättchen abschneidet, wäscht sie rasch, legt sie auf ein Sieb zum Abtropfen und gibt sie in einen Topf mit strudelndem Salzwasser. Man läßt sie darin ungefähr 20 Min. offen kochen. Inzwischen bereitet man aus Butter und Mehl eine helle Tunke, gibt die Rosenkohlköpfchen hinein und läßt das Gemüse nochmals 10—15 Min. langsam kochen.

25. Rosenkohl auf andere Art.

Zutaten: 3 Pfd. Rosenkohl, 80 g geklärte Butter, 1 fein geschnittene Zwiebel, 1 Teel. Salz, 2 ganze Nelken.

Man kocht den vorgerichteten Rosenkohl in Salzwasser mit 2 ganzen Nelken rasch ab, schwenkt ihn mit kaltem Wasser ab und gibt ihn

in die mit einer fein geschnittenen Zwiebel erhitzte Butter, salzt ihn und läßt ihn noch etwa 10—15 Min. zugedeckt auf, der Seite des Herdes dämpfen.

26. Rosenkohl geschmort.

3 Pfd. Rosenkohl werden sauber gepuht, gut gewaschen und auf ein Sieb zum Abtrocknen gelegt. Inzwischen erhitzt man 50 g Öl mit einer großen Zwiebel, gibt den Rosenkohl hinzu, streut wenig Salz darüber und schmort den Rosenkohl im eigenen Saft $\frac{1}{2}$ Stde. Vor dem Anrichten gibt man 1 Tasse dicke Sahne darüber und schüttelt den Rosenkohl gut durch. Geschmorte Gemüse dürfen niemals gerührt, sondern nur geschüttelt werden.

27. Selleriegemüse geschmort.

6 große Sellerieknollen werden gut gewaschen, mit der Bürste gereinigt, ganz dünn geschält und in messerrückendicke Stäbchen geschnitten. Dann erhitzt man 60 g geklärte Butter, schneidet 1 große Zwiebel fein, gibt sie mit der vorgerichteten Sellerie dazu, streut etwas feines Salz darauf und läßt das Gemüse gut zugedeckt an der Seite des Herdes im eigenen Saft $\frac{1}{2}$ Stde. dämpfen. 10 Min. vor dem Anrichten gibt man $\frac{1}{2}$ Tasse dicke Sahne darüber. Man bestreut das fertige Gemüse mit reichlich gehackter Petersilie.

28. Selleriegemüse in Buttertunke.

Die Sellerie wird auf die oben angegebene Weise vorbereitet und gedämpft. Inzwischen bereitet man aus 50 g Butter und 80 g Mehl eine Schwitze, welche man mit $\frac{1}{2}$ l Milch, $\frac{1}{4}$ l Gemüsebrühe ablöscht, 1 Teel. Salz zufügt, schön glatt rührt und mit dem geschmorten Sellerie $\frac{1}{2}$ Stde. auf der Seite des Herdes ziehen läßt.

29. Gefüllte Sellerie.

6 kleine Sellerieknollen werden sauber gewaschen, dünn geschält, ausgehöhlt, und so zugeschnitten, daß sie eine runde, schöne Form haben und stehen bleiben. Dann erhitzt man in einem flachen, gutschließenden Bräter bodenbedeckt Öl, gibt eine fein geschnittene Zwiebel hinzu und setzt die Sellerieknollen schön nebeneinander, überstreut sie mit ganz wenig feinem Salz, gibt einen kleinen Schöpflöffel Wasser daran, deckt sie zu und dünstet sie auf der Seite des Herdes weich. Inzwischen bereitet man eine Fülle, indem man die ausgehöhlten Selleriestückchen, halb soviel Zwiebeln wie Sellerie, 1 großen Eßl. voll fein gewiegter Petersilie, 2 hartgekochte, in Würfelchen geschnittene Eier, 2 Eßl. Kapern, etwas Salz, etwas Muskatnuß in etwas Butter 20 Min. dünstet, mit 2 Eßl. Mehl überstreut und gut verrührt. Dann gibt man 3 Eßl. sauren Rahm dazu, schmeckt mit Salz ab, füllt die weichgedünsteten Sellerieknollen

und überbäckt die Sellerie in heißer Röhre nochmals 15 Min. ohne Deckel.

30. Gefüllte Sellerie mit Semmelfülle.

Die Zubereitung ist wie in vorigem Rezept, die Fülle, siehe unter „Gefüllte Gurken mit Semmelfülle“.

31. Gefüllte Sellerie mit Reisfülle.

Die Zubereitung wie „Gefüllte Sellerie“, die Fülle siehe unter „Gefüllte Gurken mit Reisfülle“.

32. Gebratene Selleriescheiben (paniert).

Zutaten: 6 mittelgroße Sellerieknollen, $\frac{1}{8}$ l Öl, $\frac{1}{2}$ Teel. feines Salz, 1 Prise Paprika, 1 große, feingeschnittene Zwiebel, 2 Eßl. Semmelbrösel.

Die gut gewaschenen Sellerieknollen werden dünn geschält, in $\frac{1}{2}$ cm dicke, runde Scheiben geschnitten, in Ei und Brösel umgewandelt, und in dem zuvor erhitzten Öl mit den Zwiebeln, Salz und Paprika $\frac{1}{2}$ Stde. gut zugedeckt auf der Seite des Herdes gebraten. Nach 5 Min. Bratzeit müssen die Scheiben vorsichtig mit einer Palette umgedreht werden.

33. Selleriescheiben in Teig gebakten.

Zutaten: 6 mittelgroße Sellerieknollen, $\frac{1}{8}$ l Öl, etwas Salz, Paprika, 5 Eßl. Mehl, 2 Eier, 2 Eßl. Milch, Backöl.

Die vorgerichteten Sellerieknollen werden in $\frac{3}{4}$ cm dicke Scheiben geschnitten, unpaniert nach obigem Rezept zubereitet. Inzwischen schlägt man aus dem Mehl, Eiern und 2 Eßl. Milch einen glatten Teig, dreht die fertiggedünsteten Selleriescheiben darin um und bäckt sie dann schwimmend in Fett goldgelb. Man muß sehr darauf achten, daß die Selleriescheiben nicht zu weich werden, da sie sonst zerbrechen.

34. Selleriegemüse in Tomatentunke.

Das Gemüse wird auf dieselbe Art wie Selleriegemüse in Buttertunke zubereitet. Man schneidet dazu die Sellerieknollen in kleine Würfeln und gibt sie zuletzt in Tomatentunke.

35. Bleichsellerie geschmort.

Zutaten: 6 dicke Stengel Bleichsellerie, 1 Messerspitze Salz, 1 Messerspitze Paprika, 50 g Butterfett, 1 kleine Zwiebel, 5 Eßl. dicke Sahne.

Der Bleichsellerie wird von schlechten Blättern befreit, jeder Stengel einmal in der Mitte längs durchgeschnitten und in lauwarmes Wasser gelegt, damit sich etwa darin haftender Sand herauszieht. Das Butterfett erhitzt man in einer länglichen Pfanne, legt die Sellerie nebeneinander, bestreut alles mit Salz, Paprika und mit fein geschnittenen Zwiebeln,

deckt die Pfanne mit einem gut schließenden Deckel zu und schmort die Stengel halb weich, dann dreht man sie vorsichtig um, gießt die Sahne darüber und läßt sie darin vollends ganz weich schmoren.

36. Bleichsellerie in Burgundersoße.

Zutaten: 6 Stengel Bleichsellerie, 1 Messerspitze Salz, 1 Messerspitze Paprika, 50 g Butterfett, 1 kleine Zwiebel. Zur Tunke $\frac{1}{2}$ Kaffeetasse feines Öl, 5 Eßl. Mehl, 1 Messerspitze Salz, 1 ganze Nelke, 2 Zitronenscheiben, 1 Stückchen Würfelzucker, 1 Tasse alten Rotwein, Gemüsebrühe.

Die Bleichsellerie werden zubereitet wie unter „Bleichsellerie geschmort“, angegeben, dann bereitet man eine Tunke, indem man das Öl erhitzt, das Mehl und den Zucker hinzugibt und so lange rührt, bis das Mehl schokoladebraun ist. Nun löscht man mit kalter Gemüsebrühe ab, schlägt die Tunke mit einem Schneebesen glatt, gibt die übrigen Zutaten hinzu und läßt die Tunke $\frac{1}{2}$ Stde. kochen. Kurz vor dem Anrichten gibt man den Wein hinzu, gießt die Tunke über die fertiggeschmorten Bleichsellerie, läßt beides zusammen noch 10 Min. ziehen und richtet dies delikate Gemüse auf einer länglichen, tiefen Platte an. Beim Anrichten nimmt man die Zitronenscheiben, sowie die Nelken heraus.

37. Kohlrabi geschmort.

8–10 Kohlrabi, nur schöne zarte dürfen genommen werden, schält man und schneidet sie in dünne Streifen, 50 g Öl erhitzt man, gibt 1 große, fein geschnittene Zwiebel und das vorgerichtete Gemüse hinzu, streut wenig Salz darüber und schmort sie in einem gut geschlossenen Topfe auf der Seite des Herdes 30 Min. 10 Min. vor dem Anrichten gibt man 1 Tasse dicken Rahm darüber. Man bestreut das Gemüse vor dem Anrichten mit reichlich fein geschnittener Petersilie.

38. Kohlräbchen mit Reiszülle.

Kohlräbchen werden geschält und ausgehöhlt, dann im geschlossenen Bräter mit etwas Fett und Gemüsebrühe weichgedämpft. Fülle, siehe unter „Gefüllte Gurken mit Reiszülle“.

39. Kohlräbchen mit Semmelfülle.

Diese werden wie Kohlräbchen mit Reiszülle zubereitet, Fülle siehe unter „Gefüllte Gurken mit Semmelfülle“.

40. Kohlräbchen mit Spinatfülle.

Kohlräbchen werden wie in obenstehendem Rezept zubereitet. Man rechnet auf 1 Kohlräbchen 1 starken Eßl. fertigen Cremespinat, mischt 3 Eigelb, den steifgeschlagenen Schnee von 3 Eiern und 1 Messerspitze feines Salz dazu, füllt damit die Kohlräbchen und überbäckt sie in der heißen Röhre 20 Min.

41. Kohlräbchen mit Champignons.

Kohlräbchen werden wie gefüllte Kohlrabi zubereitet und mit folgender Fülle gefüllt. 1 Pfd. Champignons, wenn solche nicht zur Hand, kann man auch beliebig andere Pilze nehmen, werden gepuht, gewaschen, auf ein Sieb zum Abtropfen gelegt, in feine Stückchen geschnitten und in 2—3 Eßl. Öl mit einer kleinen, fein geschnittenen Zwiebel, 1 Eßl. fein gewiegter Petersilie 10 Min. gedünstet. Dann streut man 3 Eßl. Mehl darüber, gibt etwas Salz, 3 Eßl. Wein oder 1 Eßl. Zitronensaft daran und läßt das Ganze unter mehrmaligem Umrühren nochmals 10 Min. dünsten.

42. Erd- oder Bodenkohlrabi.

Zutaten: 2—3 Kohlrabi, 40 g geklärte Butter, 60 g Mehl, 1 Teel. Salz, etwas Milch.

Die Kohlräbchen werden von den Blättern befreit, geschält und in dünne Scheiben geschnitten. Inzwischen erhitzt man die Butter, gibt Kohlrabi mit 1 fein geschnittenen Zwiebel hinein und dämpft sie auf der Seite des Herdes unter Hinzugabe von $\frac{1}{2}$ Tasse Wasser weich. Dann streut man das Mehl darüber und löscht das Gemüse mit 2 Tassen Milch ab, salzt und gibt etwas Muskatnuß daran. Auf der Seite des Herdes läßt man das Gemüse 20 Min. langsam kochen.

43. Pastinaken.

Die Wurzeln werden sauber gewaschen, dünn geschält und in Stäbchen geschnitten. 2 Pfd. Pastinaken gibt man in 50 g erhitztes Öl, gibt 3 Eßl. Wasser, $\frac{1}{2}$ Teel. Salz hinzu und läßt sie weichdünsten. Dann bräunt man 60 g Mehl in 40 g Öl, gibt 1 Eßl. Zucker, 3 Eßl. Rotwein oder 1 Eßl. Zitronensaft dazu, löscht mit Gemüsebrühe ab, würzt mit Salz und etwas Paprika und läßt die Lunte $\frac{1}{2}$ Stde. gut durchkochen. Nun gibt man die fertiggeschmorten Pastinaken hinein und läßt das Ganze noch einmal auf der Seite des Herdes $\frac{1}{2}$ Stde. ziehen.

44. Gelbe Rüben oder Mohrrüben.

Zutaten: 2 $\frac{1}{2}$ Pfd. Mohrrüben, 50 g Öl, 1 ganz fein geschnittene Zwiebel, 1 Eßl. Salz, 1 Eßl. fein geschnittene Petersilie, 5 Eßl. Gemüsebrühe.

Die Mohrrüben werden, wenn sie im Keller gelagert haben, einige Stunden ins Wasser gelegt und sauber gewaschen, abgeschabt und in dünne Rädchen geschnitten. Öl und Zwiebeln erhitzt man, gibt die in Scheiben geschnittenen Mohrrüben dazu, streut Salz darüber, gießt 5 Eßl. Gemüsebrühe daran und läßt sie auf der Seite des Herdes 1 Stde. schmoren. 10 Min. vor dem Anrichten gibt man $\frac{1}{2}$ Tasse dicken Rahm und die Petersilie dazu und schüttelt das Gemüse tüchtig.

45. Junge gelbe Rüben oder Karotten.

Zutaten: 2½ Pfd. junge Karotten, 50 g gefärlte Butter, 1 Teel. Salz, 1 kleine, geschnittene Zwiebel, 1 Teel. fein geschnittene Petersilie.

Die Karotten werden, solange sie noch ganz jung sind, gewaschen und mit Salz abgerieben. Später muß man sie schaben. Die Butter wird mit Zwiebeln und der Hälfte der Petersilie erhitzt, die gewaschenen gelben Rüben nebst Salz hinzugegeben, mit 3 Eßl. Gemüsebrühe übergossen und gut zugedeckt auf der Seite des Herdes ½ Stde. gedämpft. Vor dem Anrichten bestreut man sie mit der anderen Hälfte der Petersilie, schüttelt sie tüchtig und läßt sie bis zum Gebrauch auf der Seite des Herdes stehen.

46. Mohrrübenpüree.

Zutaten: 2 Pfd. Mohrrüben, 30 g Mehl, 20 g gefärlte Butter, ⅛ l Milch.

Die Mohrrüben werden sauber gewaschen, gebürstet, etwaige schlechte Stellen herausgeschnitten und in Salzwasser weichgekocht. Sobald sie weich sind, schüttet man sie auf ein Sieb, übergießt sie rasch mit kaltem Wasser und schält sie ab. Inzwischen bereitet man eine Mehlschwitze, welche man mit Milch ablöscht, gibt die durch ein Sieb oder Passiermaschine gestrichenen Mohrrüben hinein und läßt das Ganze ½ Stde. auf der Seite des Herdes durchkochen. Die Mohrrüben müssen, solange sie noch heiß sind, durchgestrichen werden, da sie beim Erkalten zähe werden.

47. Mairübchen.

2 Pfd. Mairübchen werden gewaschen, geschält und in 60 g gefärlter Butter, gut zugedeckt, 1 Stde. geschmort. Beim Anrichten streut man Petersilie darüber.

48. Weiße Rüben in Senftunke.

3 Pfd. weiße Rüben werden geschält, in Würfel geschnitten und in 20 g Öl mit 1 fein geschnittenen Zwiebel weichgeschmort. Inzwischen bereitet man eine Senftunke aus 40 g Butter, 60 g Mehl, die man gut durchkochen läßt, mit Salz und Paprika würzt und 3 Eßl. Senf darunter rührt. Die weichgeschmorten Rüben gibt man hinzu und läßt das Gemüse auf der Seite des Herdes nochmals 20 Min. ziehen.

49. Zeltower Rübchen.

Zutaten: 2½ Pfd. Rübchen, 2 Eßl. Salz, 30 g Zucker, 60 g Butter.

Die Rübchen werden gepuht und, damit sie nicht schwarz werden, in ein dünnes Teigchen von 3 Eßl. Mehl, 1 l Wasser mit Essig gelegt. Dann gibt man sie in einen gut schließenden Topf und dünstet sie mit 20 g Butter halb weich. Inzwischen bräunt man in Butter den Zucker,

löscht ihn mit $\frac{1}{8}$ l Wasser ab, gibt ihn über die halb weichgedämpften Rübschen und läßt sie darin unter öfterem Schütteln schön gelb werden.

50. Rote-Rüben-Gemüse.

3 Pfd. rote Rüben werden gewaschen, dünn geschält und in feine Scheibchen oder dünne Stäbchen geschnitten. In einem gut schließenden Bräter erhitzt man 50 g Öl, gibt 1 große, fein geschnittene Zwiebel dazu, die roten Rüben, etwas Salz, 1 Glas Wein oder 3 Eßl. Zitronensaft und ebensoviel Wasser, stellt die Rüben gut zugedeckt auf die Seite des Herdes und läßt sie $\frac{1}{2}$ Stde. dämpfen.

51. Rote-Rüben-Scheiben, paniert.

Zutaten: 6 mittelgroße rote Rüben, 2 mittelgroße Zwiebeln, 3 Eier, feines Semmelmehl, Badöl.

Die roten Rüben werden geschält, in $\frac{1}{2}$ cm dicke, gleichmäßige Scheiben geschnitten, mit etwas Salz bestreut, in Ei und Semmelmehl gewendet und in heißem Öl schwimmend gebacken. Die Zwiebeln werden geschält, in dünne Scheiben geschnitten, goldgelb gebraten und auf jede Rote-Rüben-Scheibe beim Anrichten 1 Zwiebelscheibe gelegt. Man gibt dieselben mit Zitronenscheiben garniert zu Tisch, deren Saft man beim Essen selbst auf die Rote-Rüben-Scheiben träufelt.

52. Gefüllte Gurken mit Semmelfülle.

Zutaten: 6 dicke ausgewachsene Einmachgurken, 4 Eier, 3 Semmeln, 20 g Butter, 60 g Parmesankäse, 1 große fein geschnittene Zwiebel, 1 Eßl. fein geschnittene Petersilie, 1 Kaffeel. fein geschnittenen Schnittlauch, etwas Paprika, etwas Salz.

Man schält die Gurken, halbiert sie, nimmt die Kerne mit einem silbernen Löffel heraus und reibt sie mit Salz ein. Nach 10 Min. trocknet man die Gurken mit einem Handtuch ab und bereitet folgende Fülle: die Semmeln werden in Stückchen geschnitten, in Milch eingeweicht, wieder ausgedrückt und mit 2 Eiern, den in Butter gedünsteten Kräutern, Salz, Käse und 2 hartgekochten, in kleine Würfelschen geschnittenen Eiern gut vermischt. Nun füllt man die Gurken damit, legt zwei gefüllte Hälften zusammen, umwickelt sie mit Baumwollfaden, legt sie in einen flachen, gut schließenden Bräter, in welchem man zuerst so viel Öl erhitzt, daß der Boden bedeckt ist, brät sie rasch auf beiden Seiten gelb, gießt 1 Tasse dicken Rahm darüber, deckt sie zu und läßt sie auf der Seite des Herdes eine gute halbe Stunde schmoren.

53. Gefüllte Gurken mit Reisfülle.

6 ausgewachsene dicke Einmachgurken werden, wie in obigem Rezept angegeben, zubereitet und mit folgender Fülle gefüllt. Man wäscht $\frac{1}{4}$ Pfund Reis, brüht diesen sorgfältig zweimal ab und röstet ihn in 3 Eßl.

Oberbdrffer, Kochbuch.

erhitztem Öl mit einer kleinen, fein geschnittenen Zwiebel hellgelb. Dann gießt man $\frac{1}{2}$ l kochendes Wasser daran, salzt den Reis und läßt ihn gut zugedeckt auf der Seite des Herdes oder in der Bratröhre, ohne darin zu rühren, $\frac{1}{2}$ Stde. kochen. Nun nimmt man ihn vom Feuer, läßt ihn etwas abkühlen, gibt 3 geschlagene Eier, $\frac{1}{8}$ l Tomatenmark, 3 Eßl. geriebenen Käse, 1 gute Messerspitze Curry, 3 Eßl. saure Sahne dazu, rührt alles gut durcheinander und bereitet die Gurken auf obenstehende Art zu. Vor dem Anrichten entfernt man die Schnüre. Man kann die Gurken mit gebackener oder frischer Petersilie bestreuen.

54. Gurlengemüse.

Die Gurken werden stets von der Spitze nach den Stielen hin geschält, da sich am Stiele häufig Bitterstoffe befinden. Dann schneidet man sie gut ab, schneidet sie in ungefähr 4 cm lange und 3 cm breite Stücke und dünstet diese mit etwas fein geschnittener Zwiebel in etwas Butter weich. Vor dem Anrichten gibt man Salz, etwas Paprika und 1 Tasse sauren Rahm über das Gemüse. Will man es etwas verlängern, streut man 2 Eßl. Mehl darüber und läßt das Gemüse damit noch 10 Min. dämpfen. Wer es säuerlich liebt, gibt kurz vor dem Anrichten etwas Zitronensaft hinzu. Man rechnet pro Kopf eine mittelgroße, ausgewachsene Gurke und 10 g Butter.

55. Gurken in brauner Tunte.

Die wie oben vorbereiteten Gurken werden halbweichgedämpft. Dann bereitet man aus 50 g Öl und 80 g Mehl eine bräunliche Mehlschwitze, löscht mit etwas Wurzelbrühe ab, gibt 1 Eßl. Zitronensaft oder 3 Eßl. Wein, etwas Salz, 1 Prise Paprika, reichlich gewiegenes Dillkraut hinzu, läßt die Tunte 1 Stde. gut durchkochen, gibt die halbweichgedämpften Gurken hinzu und läßt das Gemüse auf der Seite des Herdes nochmals gut durchkochen.

56. Auberginen gefüllt (Eiersucht).

Die Auberginen werden in zwei Hälften geteilt, etwas ausgehöhlt, mit Salz eingerieben und wieder abgetrocknet. Inzwischen bereitet man eine Pilzfülle wie folgt: Pilze jeder Art, wie sie die Jahreszeit bringt, werden gepuht, in etwas Butter mit Zwiebeln und Petersilie 10 Min. auf der Seite des Herdes gedünstet, mit Mehl überstreut, mit etwas Milch und Gemüsebrühe abgelöscht, so daß man eine ganz dicke Masse erhält. Dann schneidet man 2 hartgekochte Eier in feine Würfelchen, salzt, gibt etwas Curry, etwas Zitronensaft und einige Löffel sauren Rahm darunter, läßt die Fülle etwas abkühlen, so daß sie ganz steif wird, legt die Auberginen in eine gut gebutterte, flache Auflaufform nebeneinander und gibt die Fülle bergartig darüber. Obenauf legt man

einige Butterflöckchen und bäckt die Speise bei mittelstarker Hitze in der Bratröhre. Man kann die Auberginen auch mit der Fülle, welche unter „Gefüllte Tomaten mit Reis“ angegeben ist, zubereiten.

57. Feines Auberginengericht mit Trüffeln.

6 mittlere Trüffel werden gut gewaschen, gebürstet, nochmals im Wasser abgespült, abgetrocknet und geschält. Dann schneidet man sie in Stückchen und dünstet sie in 50 g Butter mit wenig Wasser weich. Die Auberginen, welche man zuvor mit Salz abgerieben und abgetrocknet hat, schneidet man in kleine Stückchen, gibt sie zu den Trüffeln und läßt sie mit diesen noch 10 Min. dünsten. Inzwischen rührt man 1 Eßl. Stärkemehl mit Sahne glatt, gibt 1 Eßl. Zitronensaft dazu, gießt es über das Gemüse und läßt dasselbe auf der Seite des Herdes nochmals 20 Min. ziehen. Dann schmeckt man ab und salzt nach Bedarf.

58. Auberginen mit Tomaten und Kartoffeln.

Man rechnet $\frac{1}{4}$ Tomaten, $\frac{1}{4}$ Auberginen, $\frac{2}{4}$ Kartoffeln. Die Tomaten werden geschält, in Stücke geschnitten und in Öl einige Minuten gebraten, desgl. die in Scheiben geschnittenen Auberginen samt den würfelig geschnittenen Kartoffeln. Nun werden die Gemüse lagenweise mit geriebenem Käse und etwas Salz in eine gut gebutterte Auflaufform gegeben und in der Bratröhre $\frac{1}{2}$ Stde. aufgezogen.

59. Auberginen gebraten.

Man rechnet pro Kopf 1 Aubergine, schneidet sie in zwei Hälften und reibt sie mit Salz ein. Dann trocknet man sie ab und brät sie in heißem Öl und etwas gewiegter Petersilie in einer flachen Pfanne. Sie sind in 10 Min. gar.

60. Grüne Maiskolben (Zuckermais).

Die Maiskolben werden, solange das Korn noch weich ist, verwendet. Man entfernt die äußeren Blätter und löst die haarigen Teile sorgfältig von den Kolben ab. Pro Person rechnet man 2 mittelgroße Maiskolben, die man in kochendes Salzwasser legt und 10—15 Min. kocht. Sie werden mit frischer oder zerlassener Butter gereicht.

61. Spargelgemüse in Tunke.

Zutaten: $2\frac{1}{2}$ Pfd. Spargel, 50 g Butter, 70 g Mehl, $\frac{3}{4}$ l Spargelbrühe, 1 Ei gelb, 1 Eßl. sauren Rahm.

Zum Gemüse verwendet man die weniger schönen, dünnen Spargel. Nachdem diese sehr sorgfältig gepuht und geschält sind, schneidet man sie in 3—4 cm lange Stückchen, gibt sie in kochendes Salzwasser und läßt sie langsam weichkochen. Inzwischen bereitet man aus obengenannten

Zutaten eine weiße Tunke, löscht mit Spargelbrühe ab und läßt diese ungefähr 20—25 Min. durchkochen. Kurz vor dem Anrichten gibt man die Spargeln hinein und richtet das Gemüse über Eigelb und Rahm an.

62. Stangenspargel.

Zutaten: 3 Pfd. Spargel, 3 l Wasser, 2 Eßl. Salz, 50 g Butter.

Die gewaschenen, sauber geschälten Spargel teilt man in Portionenbüschel, umwickelt sie mit Baumwollfaden und läßt sie in kochendem Salzwasser vorsichtig weichkochen. Beim Anrichten nimmt man sie sehr vorsichtig aus dem Topf, legt sie auf eine vorgewärmte Platte und übergießt sie mit heißer, geklärter Butter. Man kann auch eine holländische Tunke dazugeben.

63. Zwiebelgemüse in brauner Tunke.

Zutaten: 3 Pfd. kleine, rote Zwiebelchen, 100 g Öl, 80 g Mehl, 1 Teel. Salz, 1 Prise Paprika, 5 Eßl. Rotwein oder Zitronensaft, 1 Stückchen Würfelzucker.

Die Zwiebelchen werden geschält, gewaschen, mit einem Tuch abgetrocknet und in etwas Öl halbweichgedünstet. Inzwischen bereitet man aus dem übrigen Öl und dem Mehl, sowie 1 Stückchen Würfelzucker eine braune Tunke, die man mit etwas Wurzelbrühe ablöscht und eine gute halbe Stde. durchkochen läßt. Dann treibt man sie durch ein Haarsieb, gibt die halbweichgedämpften Zwiebelchen hinein und läßt das Gemüse nochmals $\frac{1}{2}$ Stde. auf der Seite des Herdes ziehen. Vor dem Anrichten würzt man mit Salz, Curry und Wein oder Zitronensaft.

64. Zwiebelgemüse.

3—4 Pfd. Zwiebeln schält man und schneidet sie in Scheiben. Inzwischen erhitzt man $\frac{1}{8}$ l Öl, gibt die Zwiebeln hinein, streut einen Teel. Salz darüber und schmort sie auf der Seite des Herdes $\frac{1}{2}$ Stde. Dann rührt man mit etwas Wasser 2 Eßl. Mehl glatt, gibt $\frac{1}{2}$ Tasse sauren Rahm dazu, gießt dieses über die Zwiebeln und läßt das Gemüse nochmals $\frac{1}{2}$ Stde. ziehen. Man kann je nach Geschmack mit Muskatnuß, Curry, Paprika oder Kümmel würzen.

65. Gefüllte Zwiebeln.

Zutaten: 12 große Zwiebeln, $1\frac{1}{2}$ Eßl. Salz, $2\frac{1}{2}$ Brötchen, 3 Eier, 1 Eßl. gedämpfte Petersilie, 20 g Butter, 40 g geriebenen Käse. Zum Braten der Zwiebeln 50 g Butter, $\frac{1}{4}$ l sauren Rahm.

Die großen Zwiebeln werden geschält, 1 Deckelchen abgeschnitten und mit dem Kartoffelbohrer vorsichtig ausgehöhlt. Dann gibt man sie in kochendes Salzwasser und läßt sie 2 Min. kochen. Inzwischen werden die Brötchen abgerieben, eingeweicht, gut ausgedrückt, mit den Eiern, Salz, etwas Paprika, etwas Muskatnuß, der in Butter gedämpften Petersilie

und dem Käse vermengt. Man füllt die Masse in die Zwiebeln, streicht eine Bratkasserole gut mit Butter aus, setzt die Zwiebeln nebeneinander, deckt die Deckelchen darauf und gibt den sauren Rahm darüber. In der Röhre werden sie $\frac{3}{4}$ Stde. gebraten. Sie sollen dann ein bräunliches Aussehen haben.

66. Schwarzwurzeln.

Zutaten: 3 Pfd. Schwarzwurzeln, 50 g Butter, 70 g Mehl, $\frac{3}{4}$ l Gemüsebrühe, 1 Eßl. Salz.

Die Schwarzwurzeln werden gut gewaschen. Nun rührt man aus 3 Eßl. Mehl, 3 Eßl. Essig und 1 l Wasser eine Brühe an, welche man in einer Schüssel bereitstellt. Die Schwarzwurzeln werden nun sauber geschabt und in 4 cm lange Stückchen geschnitten. Die dicken Schwarzwurzeln teilt man ein- bis zweimal der Länge nach und gibt sie sofort in die Essigteigbrühe. Nachdem man sie nochmals in klarem Wasser gewaschen hat, kocht man sie in Salzwasser weich. Inzwischen bereitet man aus Butter und Mehl eine helle Schwiße, löscht mit Gemüsebrühe ab und läßt die Tunke aufkochen. Die weichgekochten Schwarzwurzeln gibt man hinzu und richtet über Eigelb und Sahne an.

67. Schwarzwurzeln auf andere Art.

Die nach vorigem Rezept vorgerichteten Schwarzwurzeln werden mit wenig Fett in einer gut zugedeckten Kasserolle an der Seite des Herdes weichgedünstet; dann bereitet man aus Butter und Mehl eine Schwiße, löscht diese mit Gemüsebrühe ab und läßt sie gut durchkochen. 10 Min vor dem Anrichten gibt man die weichgedünsteten Schwarzwurzeln hinzu, gießt zur Verfeinerung 1 Tasse süße Sahne daran und läßt das Gemüse nur noch ziehen.

68. Geschmorte Schwarzwurzeln.

Die Schwarzwurzeln werden wie in obenstehendem Rezept vorbereitet. In einer gut schließenden Kasserolle erhitzt man etwas feines Öl, gibt eine fein geschnittene Zwiebel und 3 Pfd. Schwarzwurzeln hinzu, streut 1 Kaffeel. feines Salz darüber und schmort die Schwarzwurzeln ohne Zusatz von Flüssigkeit auf der Seite des Herdes $\frac{1}{2}$ Stde.

69. Topinambur.

Diese werden fein geschält, in feine Scheiben geschnitten und in Öl oder Butter mit etwas Salz $\frac{1}{2}$ Stde., gut zugedeckt, gedünstet.

70. Lauchgemüse in weißer Tunke.

Zutaten: 10 dicke Lauchstengel, 80 g Butter, 80 g Mehl, $\frac{1}{4}$ l Sahne, $\frac{1}{2}$ l Wurzelbrühe.

Die gut gebleichten Lauchstengel werden von den Wurzeln befreit, die grünen Blätter entfernt und in 10 cm lange Stücke geschnitten. Nun

erhitzt man 30 g geklärte Butter oder Pflanzenfett, legt die Lauchstengel nebeneinander hinein, bestreut sie mit etwas feinem Salz, deckt sie zu und läßt sie $\frac{1}{2}$ Stde. auf der Seite des Herdes schmoren. Inzwischen bereitet man aus 50 g Butter, 80 g Mehl und $\frac{1}{4}$ l Sahne und Gemüsebrühe eine dicke Tunke, gibt 3 Eßl. Parmesankäse dazu, läßt sie $\frac{1}{2}$ Stde. gut durchkochen, gießt diese über den Lauch und läßt das Gemüse nochmals 10 Min. durchkochen. Man kann dasselbe Gericht auch in brauner Tunke zubereiten. In diesem Falle bräunt man in 50 g Öl 50 g Mehl, löscht dasselbe ab, läßt es noch einmal durchkochen, würzt mit 3 Eßl. Rotwein und 1 Prise Paprika und bereitet im übrigen das Gemüse nach obenstehender Vorschrift.

71. Lauchgemüse, geschmort.

Von 12 dicken, gebleichten Lauchstengeln schneidet man die grünen Blätter ab, entfernt die Wurzeln, teilt die Stengel in der Mitte und schneidet sie in 3—4 cm lange Stückchen. Dann erhitzt man 80 g Butter, gibt den sehr gut gewaschenen, auf einem Sieb abgetrockneten Lauch hinzu und läßt ihn auf der Seite des Herdes 1 Stde. langsam im eigenen Saft schmoren. 10 Min. vor dem Anrichten gibt man $\frac{1}{2}$ Tasse dicke Sahne und $\frac{1}{2}$ Eßl. Salz hinzu.

72. Kürbisgemüse mit Pilzen und Tomaten.

Zutaten: 3 Pfd. Kürbisse, 1 Pfd. Tomaten, $\frac{1}{2}$ Pfd. Herbstpilze, 5 Eßl. Öl, 3 Eßl. Mehl, $\frac{1}{2}$ Kaffeel. Salz, 1 gute Messerspitze Paprika, 50 g Butterfett, 1 kleine Zwiebel.

Man läßt das Butterfett zergehen, gibt die fein geschnittene Zwiebel, die in Würfel geschnittenen Tomaten und die ebenso geschnittenen Kürbisse, sowie die feingewiegten Pilze hinzu und läßt alles zusammen 20 Min. gut zugedeckt dämpfen. Inzwischen bereitet man aus Öl und Mehl eine gelbe Schwitze, löscht diese mit Gemüsebrühe ab, läßt sie 20 Min. gut durchkochen und gießt sie über das fertige Gemüse. Beides zusammen würzt man nun mit Salz und Paprika, gibt nach Geschmack noch etwas Zitronensaft, Apfelwein oder Sahne hinzu und reicht dieses wohl-schmeckende Herbstgemüse mit Semmelflößchen oder einer Mehlspeise.

73. Suchetti (italienische Kürbisse).

Zutaten: 2—3 Stüd Suchetti, 5 Eßl. Öl, 1 Messerspitze Salz, 1 Messerspitze Paprika, 1 kleine Zwiebel, 5 Eßl. dicke Sahne.

Die Suchetti werden geschält und in der Mitte längs auseinander-geschnitten. Das Öl erhitzt man, legt die Suchetti nebeneinander in eine längliche Pfanne, bestreut mit Salz, Paprika und fein geschnittenen Zwiebeln und läßt sie halbweich schmoren. Dann legt man sie auf die andere Seite, gießt die Sahne darüber und schmort sie weich.

74. Grüne Erbsen oder Brodelerbjen.

Zutaten: 6 Pfd. Erbsen, 60 g geklärte Butter, 1 Teel. Salz, Zwiebel, Sahne.

Die Erbsen werden aus den Schalen entfernt, gut belesen, da sich öfter wurmige darunter befinden, rasch gewaschen und auf ein Sieb gelegt. Inzwischen erhitzt man die Butter, gibt eine fein geschnittene Zwiebel und die Erbsen hinzu und dämpft dieselben möglichst auf der Seite des Herdes im eigenen Saft. Die Erbsen sind, solange sie noch jung sind, sehr schnell gar. Kurz vor dem Anrichten streut man etwas Salz darüber und gießt eine Tasse dicke Sahne daran.

75. Zuckererbsen oder Zuckerschoten.

3 Pfd. Zuckererbsen, auch Schoten genannt, werden abgegipfelt, abgezogen, sauber gewaschen und auf ein Sieb zum Abtropfen gelegt. Inzwischen erhitzt man 60 g geklärte Butter oder 50 g Öl, schneidet eine Zwiebel fein und gibt sie samt dem Gemüse und etwas Salz in den Topf, den man gut schließt. Das Gemüse muß öfter geschüttelt werden und ist in etwa 20—25 Min. gar.

76. Junge Erbsen mit Karotten.

Zutaten: 1½ Pfd. Karotten, 1½ Pfd. junge Erbsen, 100 g geklärte Butter, Petersilie, Zwiebeln, 1 Eßl. Salz.

Die Karotten werden, wie unter Karotten angegeben, zubereitet, die Erbsen, siehe Zubereitung von „Grünen Erbsen“. Beide Gemüse werden, sobald sie weich sind, zusammengegeben und durch Schütteln gut vermischt. Beim Anrichten bestreut man sie mit fein geschnittener Petersilie.

77. Grüne Bohnen.

3 Pfd. Bohnen werden abgegipfelt, abgefädelt, gewaschen, auf ein Sieb zum Abtropfen gelegt und in 2—3 cm lange Stückchen gebrochen. 40 g Öl oder 50 g geklärte Butter erhitzt man, gibt eine große, fein geschnittene Zwiebel, die vorgerichteten Bohnen und 1 Teel. Salz hinzu, deckt die Bohnen mit einem gut schließenden Deckel zu und läßt sie auf der Seite des Herdes im eigenen Saft $\frac{3}{4}$ Stde. schmoren. 10 Min. vor dem Anrichten fügt man 1 Eßl. fein gehackte Petersilie und 1 Teel. fein gewiegtes Bohnenkraut hinzu, schüttelt die Bohnen tüchtig durch und läßt sie bis zum Anrichten auf der Seite des Herdes stehen.

78. Schneidebohnen.

3 Pfd. Bohnen, am besten Stangenbohnen, werden abgegipfelt, abgefädelt, gewaschen und mit einem scharfen Messer oder mittels des Bohnenschnittlers in ganz dünne Streifen geschnitten. 50 g Öl erhitzt man, gibt die Bohnen hinein, streut 1 Eßl. Salz darauf, gibt reichlich fein geschnittenes Bohnenkraut und Zwiebeln hinzu, deckt mit gut schließendem

Deckel zu und dämpft das Gemüse auf der Seite des Herdes $\frac{3}{4}$ Stde. Ab und zu schüttelt man die Kasserolle, damit das Gemüse nicht anbrennt.

79. Puffbohnen.

3 Pfd. nicht zu dicke Puffbohnen werden gewaschen und in 80 g Öl mit einer großen, fein geschnittenen Zwiebel, reichlich Bohnenkraut und Petersilie auf der Seite des Herdes unter öfterem Hinzufügen von etwas Gemüsebrühe langsam weichgedämpft. 10 Min. vor dem Anrichten gibt man 1 Teel. Salz dazu, schüttelt das Gemüse gut um und gibt es, mit Petersilie garniert, zu Tisch.

80. Eingemachte grüne Bohnen (saure Bohnen) mit weißen Bohnen garniert.

Zutaten: $1\frac{1}{2}$ Pfd. Salzbohnen, 40 g Öl, 1 Zwiebel, $\frac{1}{2}$ Pfd. weiße Bohnen.

In ungefähr 3 l Wasser gibt man 1 Messerspitze Natron und bringt dasselbe zum Kochen. Die gewaschenen Salzbohnen gibt man hinein und läßt sie 1—2 Stdn. kochen. Hierauf gießt man sie ab, schwenkt sie tüchtig in kaltem Wasser und gibt sie in das mit der Zwiebel erhitzte Öl, worauf man sie, gut zugedeckt, mit etwas Gemüsebrühe $\frac{1}{2}$ Stde. dämpfen läßt. Die weißen Bohnen, welche man am Abend vorher eingeweicht hat, werden ebenfalls 2—3 Stdn. in etwas Natronwasser weichgekocht und abgeschüttet. In 50 g Öl dünstet man eine fein geschnittene Zwiebel, gibt $\frac{1}{8}$ l Tomatenmark dazu und schwenkt darin die weißen Bohnen, die man zum Garnieren der grünen Bohnen verwendet. Die weißen Bohnen dürfen erst kurz vor dem Anrichten etwas gesalzen werden, da sie sonst leicht hart werden.

81. Leipziger Allerlei.

Zu diesem Gericht nimmt man 6 einzelne Gemüse, und zwar grüne Erbsen, grüne Bohnen, Gelbe Rüben oder Karotten, Kohlräbchen, Blumenkohl und in 3 cm große Stückchen geschnittenen Spargel. Jedes dieser Gemüse wird schön vorbereitet, sauber gewaschen und in etwas geklärter Butter mit fein geschnittener Zwiebel weichgedünstet. Inzwischen bereitet man aus 60 g Butter und 80 g Mehl eine weiße Tunke, löscht sie mit Gemüsebrühe ab, rührt sie schön glatt, gibt 3 Eßl. Sahne hinzu und läßt die Tunke $\frac{1}{2}$ Stde. auf der Seite des Herdes zugedeckt kochen. Dann gibt man die weichgedämpften Gemüse hinein, überstreut das Ganze mit 1 Eßl. fein gewiegter Petersilie, rührt sehr vorsichtig einmal um und läßt das Gemüse noch 20 Min. an der Seite des Herdes ziehen. Der Blumenkohl wird in kleine Köschen geteilt, die grünen Bohnen in 2 cm lange Stückchen gebrochen, gelbe Rüben in kleine, feine Rädchen, Kohlräbchen in kleine Würfel geschnitten. Das Gericht schmeckt gut zu schwäbischen Spätzle oder Semmelknöbchen.

82. Gemischte Gemüseplatte.

Hierzu verwendet man möglichst vielfarbige Gemüsearten. Grüne Erbsen, Blumenkohl, Kohlräbchen und grüne Bohnen, kleine Tomaten, Spargeln oder kleine Grünmaiskölbchen, auch Champignons oder Steinpilze eignen sich gut dazu.

Jedes dieser Gemüse wird für sich in kleinen Töpfchen mit etwas Butter oder Pflanzenfett weichgedünstet. Dann nimmt man eine große, ovale oder runde Platte, legt die Gemüse einzeln darauf, und zwar so, daß in den Farben immer Abwechslung besteht, und garniert mit krauser Petersilie.

83. Gemüseragout.

In 100 g feinem Öl oder 125 g Butter dünstet man 80 g Mehl goldgelb, gibt eine fein geschnittene Zwiebel, 2 mittelgroße, in feine Stäbchen geschnittene, gekochte, rote Rüben, 5 saure, in Würfelchen geschnittene, kleine Äpfel, 1 in feine Scheibchen geschnittene Sellerieknolle oder 3 Pastinaken (ebenso zubereitet) hinzu und dünstet das Ganze mit 1 Eßl. Salz, 1 Prise Paprika und 1 Lorbeerblatt, gut zugedeckt, auf der Seite des Herdes 1 Stde. Dann löscht man mit Gemüsebrühe ab, und zwar so, daß das Gericht schön dicklich bleibt, gibt 4 fein geschnittene Essiggurken, 1 Pfd. frische oder $\frac{1}{2}$ Pfd. eingemachte, fein geschnittene Steinpilze, 6 in kleine Würfelchen geschnittene Kartoffeln, 1 Tasse sauren Rahm und etwas fein gewiegte Petersilie dazu und kocht das Gemüse unter öfterem Umrühren noch einmal $\frac{1}{2}$ Stde.

84. Gebadene Petersilie.

Gefüllte (krause) Petersilie wäscht man sauber, schneidet die starken Stiele ab und legt sie auf ein Tuch zum Abtropfen. Inzwischen erhitzt man in einem ganz kleinen Pfännchen feines Öl, bäckt die trocken gewordene Petersilie darin, bis sie ganz rösch ist. Dann überstreut man sie mit wenig feinem Salz und verwendet sie zum Garnieren. Die Petersilie muß schön grün bleiben.

85. Champignons, gedünstet.

Zutaten: 2 Pfd. Champignons, 100 g Butter, 1 Teel. Salz, 1 Teel. fein geschnittene Zwiebeln, 1 Teel. fein gewiegte Petersilie, 1 Eßl. Zitronensaft.

Schöne, fest geschlossene Champignons werden gepuht, schnell gewaschen, in der erhitzten Butter nebst Zwiebeln und Petersilie weichgedämpft. Kurz vor dem Anrichten bestreut man sie mit etwas feinem Salz, gibt etwas sauren Rahm daran und überstreut sie, nachdem sie angerichtet sind, mit Petersilie.

86. Morcheln.

Zutaten: 2 Pfd. Morcheln, 40 g Butter und 60 g Mehl, $\frac{1}{8}$ l Gemüsebrühe, 3 Eßl Wein oder 1 Löffel Zitronensaft, $\frac{1}{2}$ Teel. Salz, 1 kleine, fein geschnittene Zwiebel, 1 Teel. gehackte Petersilie.

Die Morcheln werden sauber gewaschen, in Streifen geschnitten und in etwas Butter mit Zwiebeln und Petersilie auf der Seite des Herdes 30 Min. gedünstet. Inzwischen bereitet man aus dem Mehl und der übrigen Butter eine Mehlschwitze, löscht sie mit etwas Milch und Gemüsebrühe ab, läßt sie gut durchkochen, gibt die Morcheln nebst den Gewürzen hinzu und läßt das Ganze auf der Seite des Herdes noch 10 Min. ziehen.

87. Pfifferlinge oder Eierchwämmchen.

Die Pfifferlinge, möglichst junge, werden gepuht, rasch gewaschen und auf ein Sieb gelegt. Man rechnet für 6 Personen 3 Pfd. Inzwischen erhitzt man 60 g Butter mit einer fein geschnittenen Zwiebel und 1 Eßl. voll fein gehackter Petersilie und dünstet die Pilze darin, zugedeckt, 20 Min. Die größeren Pilze schneidet man vorher ein- bis zweimal durch. Mit 30 g Butter und 40 g Mehl macht man eine Mehlschwitze, löscht diese mit halb Milch, halb Wasser ab, kocht sie gut durch und gibt die Pilze hinein. 10 Min. vor dem Anrichten gibt man 3 Eßl. saure Sahne, $\frac{1}{2}$ Teel. Salz und einige Tropfen Zitronensaft hinzu und überstreut das angerichtete Gemüse mit fein gehackter Petersilie.

88. Pilzsteiner.

Zutaten: 3 Pfd. rohe Kartoffeln, 2 Pfd. Champignons, Steinpilze oder Eierchwämmchen, 2 Selleriewurzeln oder 5 Petersilienwurzeln, 2 Zwiebeln, 3 dicke Porreeestengel, 1 kleines Weißkrautköpfchen, 80 g Öl, Paprika und Salz.

Man schneidet die geschälten Kartoffeln nebst den Selleriewurzeln in Würfel, Weißkraut und Lauch in feine Scheiben, Pilze halbiert man und gibt alles lagenweise mit etwas Salz, Paprika und fein geschnittenen Zwiebeln in einen gut schließenden Bräter, deckt diesen zu und dämpft das Gemüse, ohne umzurühren, auf der Seite des Herdes 1 gute Stde.

89. Pilzgemüse.

2 Pfd. Pilze, gleich welcher Art (man kann auch verschiedene Pilze, besonders bei Herbstpilzen, sehr vorteilhaft verwenden), werden gepuht, in 3 Eßl. Öl mit einer großen, fein geschnittenen Zwiebel, etwas Petersilie, 1 Messerspiße Majoran und etwas fein geschnittenem Dill 10 Min. gedünstet. Inzwischen bereitet man aus 60 g Butter und 80 g Mehl eine gelbe Schwitze, löscht sie mit etwas Wasser und Milch ab, rührt sie glatt und gibt die gedünsteten Pilze nebst einer in kleine Würfelchen geschnittenen Salzgurke, 1 Eßl. Kapern und 3 in ganz kleine Würfelchen geschnittenen, gekochten Kartoffeln, sowie 2 fein verriebenen, hartgekochten Eiern, 1 Eßl. Zitronensaft und 3 Eßl. saurem Rahm hinzu, salzt und würzt mit Curry,

läßt das Ganze auf der Seite des Herdes 10 Min. ziehen und richtet das Gemüse über ein geschlagenes Eigelb an.

90. Stein- oder Herrenpilze, gedämpft.

Zutaten: 2 Pfd. Steinpilze, 70 g Butter, $\frac{1}{2}$ Eßl. Salz, 1 Zwiebel, 2 Eßl. Mehl, $\frac{1}{8}$ l Gemüsebrühe, 1 Eßl. gewiegte Petersilie.

Schöne, nicht zu alte Steinpilze werden gepuht und in gleichmäßige Stückchen geschnitten. Muß man dieselben waschen, so legt man sie aufs Sieb zum Abtropfen. Inzwischen erhitzt man die Butter, gibt die Zwiebeln nebst den Steinpilzen hinzu und läßt das Gemüse 20 Min. dämpfen; dann streut man das Mehl darüber, gibt die Gemüsebrühe, Salz und Petersilie dazu und läßt die Pilze auf der Seite des Herdes nochmals 15 Min. ziehen.

91. Steinpilze paniert, auf österreichische Art.

Zutaten: 3 Pfd. Steinpilze, 3 Eier, Semmelbrösel, Badöl.

Die Steinpilze werden sauber gepuht, halbiert oder gevierteilt. Die Eier schlägt man mit einer silbernen Gabel auf einem flachen Teller schaumig, dreht die Steinpilze darin um und wälzt sie in den Semmelbröseln. Sie werden in heißem Fett schwimmend gebacken, sofort nach dem Herausnehmen mit etwas feinem Salz bestreut.

VI. Kartoffelgerichte.

1. Oskartoffeln.
2. Pell- oder Schalentkartoffeln.
3. Rohe gebratene Kartoffelscheiben.
4. Kartoffel mit Ei oder Petersilie gebraten.
5. Ganze gebratene Kartoffelchen.
6. Petersilienkartoffeln.
7. Gebackene Kartoffelstäbchen (Pommes frites).
8. Strohkartoffeln.
9. Kartoffelnestchen.
10. Kartoffelpuffer.
11. Kartoffelpfannkuchen.
12. Kartoffelreibekuchen (Rheinische).
13. Gedämpfte Kartoffeln.
14. Geröstete Kartoffeln.
15. Majorankartoffeln.
16. Kartoffelbrei.
17. Kartoffelpüree.
18. Gesprühtes Kartoffelpüree.
19. Kartoffelschnee.
20. Kartoffelkugeln.
21. Schupfnudeln.
22. Kartoffel-Zwiebelgericht.
23. Abgeschmelzte Kartoffelschnitzel.
24. Pfälzer Kartoffeln.
25. Pommersche Kartoffeln.
26. Kartoffeln in Bechameltunke.
27. Saure Kartoffeln.
28. Niedenauer Kartoffeln.
29. Kartoffelpastete.
30. Grüne schlesische Kartoffellöbje.
31. Kartoffelkloß in der Serbiette gelocht.
32. Gefüllte Kartoffellöbje.
33. Kartoffellöbje.
34. Kartoffellöbje mit Mehl.
35. Kartoffelnoderln.
36. Gefüllte Kartoffeln.
37. Gefüllte Kartoffeln auf andere Art.
38. Kartoffeln nach Rheinburgart.
39. Käsekartoffeln.
40. Kartoffelauflauf von rohen Kartoffelscheiben.
41. Käsekartoffelauflauf.
42. Einfache aufgezogene Kartoffelspeise.
43. Schneekartoffelauflauf.
44. Gratinierte Kartoffeln.
45. Schweizer Kartoffelgemüse.
46. Kartoffelpudding.
47. Himmel und Erde.

Kartoffel und Kartoffelspeisen.

Kartoffeln sind eine notwendige Ergänzung zu Gemüsemahlzeiten. Am leichtesten verdaulich sind die Kartoffeln in der Röhre gebacken. Auch Ofkartoffeln, wie sie unter dem Rezept Ofkartoffeln angegeben, sind leicht verdaulich und sehr wohlschmeckend. Den geistig arbeitenden Menschen belasten große Mengen von Kartoffelspeisen, während körperlich arbeitende und Kinder in unserem Klima Kartoffeln gebrauchen. Da die Kartoffel in unausgereiften Zustand Solanin (einen Giftstoff) enthält, sollen wir nur ganz ausgereifte Knollen verwenden. Im Frühjahr muß man vorsichtig sein, daß die noch lagernden Kartoffeln nicht zum Keimen kommen, da sie dabei denselben Giftstoff wieder entwickeln. Keimende Kartoffeln sollen deshalb nicht mehr verwendet werden. In der Übergangszeit zu neuen Kartoffeln schränke man den Genuß derselben möglichst ein und verwende besser Reis als Zugabe zu Gemüsen.

Es lassen sich aus der Kartoffel vielerlei Gerichte herstellen, welche, wenn sie richtig zubereitet sind, sehr wohlschmeckend und nicht schwer verdaulich sind.

1. Ofkartoffeln.

Kleine, gleichmäßige Kartoffeln werden mit der Bürste sauber gewaschen und fleckige Stellen ausgeschnitten. In einem gutschließenden Bräter erhitzt man bodenbedeckt Öl, gibt die Kartoffeln hinein, bestreut sie mit wenig Salz und Kümmel, deckt sie zu und läßt sie auf der Seite des Herdes, oder noch besser in der Röhre, ohne umzudrehen, gar werden.

2. Pell- oder Schalentkartoffeln.

3 Pfd. nicht zu große Kartoffeln werden sauber gewaschen. In einen Topf stellt man einen Kartoffeldämpfer oder ein Kartoffelkörbchen, gießt soviel Wasser hinzu, daß es über den Dämpfer geht, legt die Kartoffeln hinein, streut etwas Salz und Kümmel darüber, deckt den Topf zu und kocht die Kartoffeln rasch auf dem Feuer, bis sie aufspringen. Dann stellt man die Kartoffeln auf die Seite des Herdes und läßt sie zum Garwerden noch etwas nachdämpfen. Vor dem Gebrauch nimmt man den Deckel weg und läßt die Kartoffeln ausdampfen, damit sie trocken und mehlig auf den Tisch kommen. Man legt beim Anrichten eine Serviette auf die Platte und schlägt die Enden über die Kartoffeln, damit sie heiß auf den Tisch kommen.

3. Rohe, gebratene Kartoffelscheiben.

Zutaten: 3 Pfd. Kartoffeln, 1 Eßl. Salz, 1 Messerspitze Paprika, 80 g Öl.

Die Kartoffeln werden gewaschen, dünn geschält und in $\frac{1}{4}$ cm dicke, gleichmäßige Scheiben geschnitten. In einem gutschließenden Bräter erhitzt man das Öl, gibt die Kartoffeln hinein, salzt und würzt sie mit Paprika, deckt sie zu und läßt sie auf der Seite des Herdes 1 Stde. braten. Nach $\frac{1}{2}$ Stde. Bratzeit dreht man die Kartoffeln vorsichtig mit einer Palette um. Die Scheiben müssen beim Anrichten noch ganz und gelb angebraten sein.

4. Kartoffeln mit Ei und Petersilie gebraten.

Zutaten: 2½ Pfd. Kartoffeln, 60 g Öl, 1 große fein geschnittene Zwiebel, 3 Eier, 1 Eßl. fein gewiegte Petersilie.

Die gekochten Kartoffeln werden geschält und in dünne Scheibchen geschnitten, in einer runden Pfanne mit nicht zu großem Durchmesser brät man die Kartoffeln in heißem Öl mit den fein geschnittenen Zwiebeln und Salz schön gelb. Inzwischen verrührt man die Eier, gibt etwas Salz und die fein geschnittene Petersilie dazu, gießt dieses über die Kartoffeln, deckt sie zu und läßt sie auf der Seite des Herdes 6—8 Min. braten. Beim Anrichten stürzt man die Kartoffeln auf eine runde Platte.

5. Ganze gebratene Kartoffelchen (französische Kartoffeln).

Zutaten: 3 Pfd. Kartoffeln, 80 g Butter, ½ Eßl. Salz.

Kleine, gleichmäßige, gekochte Kartoffelchen werden vorsichtig geschält, in der erhitzten Butter in einem flachen Bräter schön gelb angebraten, mit Salz überstreut zu Tisch gegeben.

6. Petersilienkartoffeln.

Zutaten: 3 Pfd. Kartoffeln, 60 g Butter, 1 Eßl. Salz, 2 Eßl. fein gewiegte Petersilie, ¼ l Rahm, ¼ l Milch.

Große Kartoffeln werden geschält und in 3 cm große Würfel geschnitten. In einer gutschließenden Kasserolle oder in einem Bräter läßt man die Butter heiß werden, gibt die Kartoffeln hinein und läßt sie auf der Seite des Herdes 15 Min. dämpfen. Dann salzt man, gießt Milch und Rahm hinzu, streut die Petersilie darüber und stellt die Kartoffeln zugedeckt in die heiße Bratröhre, wo sie unter öfterem Schütteln (nicht Rühren) weichgedämpft werden.

7. Gebadene Kartoffelstäbchen (Pommes frites).

Zutaten: 3 Pfd. Kartoffeln, ½ Eßl. feines Salz, Badöl.

Aus großen rohen geschälten Kartoffeln schneidet man ungefähr 4 cm lange, ¾ cm dicke gleichmäßige Stäbchen, welche man nach dem Waschen mit einem Tuch abtrocknet. Inzwischen erhitzt man Öl, und zwar so heiß, daß es raucht, legt die Kartoffelstäbchen in ein Pommes frites-Körbchen und stellt dieses in das heiße Öl, läßt sie schön gelb baden, legt sie einen Augenblick auf ein Sieb zum Abtropfen, streut feines Salz darüber und gibt sie sofort zu Tisch. Hat man größere Mengen, dann bäckt man die Kartoffeln erst halbweich, legt sie auf ein Sieb und gibt sie dann vor dem Anrichten zum Fertigbaden nochmals in heißes Öl.

8. Strohkartoffeln.

Zutaten: 2½ Pfd. Kartoffeln, etwas feines Salz, Badöl.

Möglichst große rohe Kartoffeln werden dünn geschält, in ganz feine Scheibchen geschnitten und daraus strohhalmdicke Stäbchen geschnitten.

Die Zubereitung der Strohkartoffeln ist dieselbe wie bei Pommes frites. Man verwendet die Strohkartoffeln meistens zum Garnieren.

9. Kartoffelnestchen.

Zutaten: 2 Pfd. Kartoffeln, etwas feines Salz, Badöl.

Die Kartoffeln werden zu Strohkartoffeln vorbereitet, kreuz und quer in den erhitzten Nestchenlöffel gelegt, wobei man darauf achtet, daß die Enden oben aus dem Löffel herausstehen. Nun wird der Löffel geschlossen und die Nestchen in recht heißem Öl goldgelb gebacken. Man gibt sie mit Gemüse gefüllt, als Vorspeise oder als Garnitur zu einer Gemüseplatte.

10. Kartoffelpuffer.

3 Pfd. rohe Kartoffeln werden geschält, gerieben und auf ein Haarsieb zum Abtropfen gelegt. Dann verrührt man den Kartoffelbrei mit etwas Salz, gießt $\frac{1}{2}$ l kochende Milch darüber und rührt 2 Eier, 3 Eßl. Mehl und eine fein geriebene Zwiebel darunter. In einer Pfannkuchenpfanne erhitzt man reichlich Öl, gibt kleine Schöpflöffel Teig hinein, streicht diese glatt aus und bäckt handflächengroße Kartoffelpuffer auf beiden Seiten goldgelb.

11. Kartoffelpfannkuchen.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Pfd. Mehl, $\frac{1}{2}$ Pfd. gekochte, geriebene Kartoffeln, $\frac{1}{2}$ l Milch, 1 Eßl. Salz, 3 Eier, Badöl.

Aus den oben angegebenen Zutaten bereitet man einen glatten Teig, erhitzt in einer Pfannkuchenpfanne reichlich Öl, gibt einen Schöpflöffel voll Teig hinein, streicht diesen dünn aus und läßt den Kartoffelpuffer langsam auf beiden Seiten goldgelb backen.

12. Kartoffelreibekuchen (Rheinische).

4 Pfd. rohe Kartoffeln werden geschält und ganz kurz vor dem Gebrauch gerieben, mit 1 Eßl. Salz, einer kleinen geriebenen Zwiebel und 1 Ei vermischt. In der Pfannkuchenpfanne erhitzt man reichlich Öl, gibt einen kleinen Schöpflöffel Kartoffelteig hinein, streicht diesen mit der Palette oder dem Backschäufelchen gut aus, bäckt ihn auf einer Seite goldgelb, dreht ihn um und bäckt ihn auf der anderen Seite ebenfalls knusprig. Reibekuchen sollen direkt nach dem Backen gegessen werden.

13. Gedämpfte Kartoffeln.

Zutaten: 3 Pfd. Kartoffeln, 30 g Öl, 1 fein geschnittene Zwiebel, 1 Eßl. Salz, 1 Messerspitze Paprika, $\frac{1}{2}$ Tasse Wasser.

Die geschälten Kartoffeln werden in Würfelchen geschnitten, mit der Zwiebel in das heiße Öl gegeben, mit Salz und Paprika bestreut, das

Wasser darüber gegossen, gut zugedeckt auf der Seite des Herdes 1 Stde. gedämpft.

14. Geröstete Kartoffel.

Zutaten: 2½ Pfd. gekochte Kartoffeln, 70 g Öl, 1 Eßl. Salz, nach Belieben etwas Kümmel.

Die gekochten Kartoffeln werden geschält und in dünne Scheibchen geschnitten. In einer flachen Pfanne erhitzt man das Öl, gibt reichlich fein geschnittene Zwiebeln, die Kartoffelscheibchen nebst Salz hinzu und brät sie unter öfterem, vorsichtigem Umwenden goldgelb. Nach Belieben kann man etwas Kümmel darangeben.

15. Majorankartoffeln.

Zutaten: 2½ Pfd. gekochte Kartoffeln, 70 g Öl, 1 Eßl. Salz, 1 Eßl. Majoran.

Die Kartoffeln werden wie geröstete Kartoffeln zubereitet. Sobald die Kartoffelscheiben gelb geworden sind, streut man den Majoran darüber, gießt eine Tasse sauren Rahm daran und läßt die Kartoffeln zugedeckt auf der Seite des Herdes 10 Min. durchziehen.

16. Kartoffelbrei.

Zutaten: 2½ Pfd. Kartoffeln, 1 Eßl. Salz, ½ l Milch, 30 g Butter.

Rohe Kartoffeln werden geschält, in Schnitzel geschnitten, sauber gewaschen, im Salzwasser weichgekocht, abgeschüttet und zum Abdämpfen 10 Min. ohne Deckel auf den Herd gestellt. Dann läßt man die Milch mit noch etwas Salz heiß werden, gibt die inzwischen durch die Presse gedrückten Kartoffeln hinzu und schlägt den Brei auf der Herdplatte mit dem Schneebesen, bis er schaumig ist. In die Butter schneidet man eine große Zwiebel, brät sie goldgelb und gießt dieses über den Brei.

17. Kartoffelpüree.

Zutaten: 2 Pfd. Kartoffeln, ¼ l süße Sahne, 30 g Butter.

Die Kartoffeln werden wie zu Kartoffelbrei zugerichtet, solange sie noch heiß sind, durch die Presse getrieben. Dann stellt man sie in einem Topf in ein Wasserbad, erhitzt unter stetem Rühren die Sahne mit der Butter, schlägt sie mit dem Schneebesen langsam durch die gepressten Kartoffeln, bis diese schaumig und weiß sind.

18. Gesprühtes Kartoffelpüree.

Das Püree wird wie in obenstehendem Rezept angegeben, zubereitet. Dann füllt man es in die erhitzte Butterspritze und spritzt als Garnitur direkt auf die Platte Häufchen, Nestchen oder Körbchen.

19. Kartoffelschnec.

3 Pfd. rohe Kartoffeln werden dünn geschält, in Stücke geschnitten und in Salzwasser weichgekocht. Dann schüttet man die Kartoffeln ab, läßt sie einige Minuten zum Ausdämpfen aufgedeckt auf dem Herde stehen und preßt sie mittels einer Kartoffelpresse direkt auf die vorgewärmte Platte, auf der man sie zu Tisch gibt. Die gepreßten Kartoffeln müssen lose übereinander liegen und werden mit gebräunter Butter übergossen.

20. Kartoffelkugeln.

Zutaten: $1\frac{1}{2}$ Pfd. Kartoffeln, $\frac{1}{8}$ l Milch, 25 g Grieß, 3 Eier, 10 g Butter, etwas Muskatnuß, etwas Salz.

Die rohen, geschälten Kartoffeln werden im Dampf weichgekocht, damit sie schön mehlig werden, und durch die Presse getrieben. In der Milch läßt man die Butter aufkochen, gibt die Kartoffeln und den Grieß dazu und rührt den Teig auf dem Feuer 10 Min. tüchtig durch. Dann gibt man die Eier daran, würzt mit etwas Muskat, nimmt den Teig auf das Nudelbrett, formt eine lange Rolle, schneidet davon Stückchen ab, die man in der flachen Hand zu kleinen Kugeln dreht, und bäckt diese schwimmend in heißem Öl. Sollten die Kugeln nicht zusammenhalten, so mischt man noch 1 Ei und etwas Grieß oder Mehl darunter.

21. Schupfnudeln.

Zutaten: $2\frac{1}{2}$ Pfd. Kartoffeln, 2 Eier, 250 g Mehl, 1 Eßl. Salz, etwas Muskat, $\frac{1}{8}$ l Öl.

Die gekochten, geschälten Kartoffeln werden noch heiß durch die Presse gepreßt und mit den übrigen Zutaten auf dem Wellbrett tüchtig zusammengearbeitet. Von dem erhaltenen Teig rollt man mit der flachen Hand fingerlange und fingerdicke Röllchen, kocht diese rasch in Salzwasser auf, gibt sie sofort flach ausgebreitet auf ein Backbrett zum Erkalten. In einer flachen Pfanne erhitzt man das Öl, legt die Schupfnudeln nebeneinander hinein und bäckt sie schnell auf allen Seiten goldgelb an. Man kann die Schupfnudeln auch ohne anzukochen direkt in heißes Öl geben. Doch braucht man dazu bedeutend mehr Öl und nimmt dafür etwas weniger Mehl in den Teig.

22. Kartoffel-Zwiebel-Gericht.

Zutaten: 2 Pfd. Kartoffeln, 6 Zwiebeln, 50 g Butter, $\frac{1}{3}$ l Sahne, Salz.

Man schält die rohen Kartoffeln, schneidet sie in gleichmäßig dicke, runde Scheiben, ebenso richtet man die Zwiebeln vor, dünstet sie in der Butter schön hellgelb, legt sie lagenweise mit den Kartoffelscheiben in einen Topf, gießt die Sahne darüber, streut Salz darauf und dämpft das Gericht auf der Seite des Herdes eine schwache Stunde. Man kann

den Wohlgeschmack dieses Gerichtes noch erhöhen, wenn man 3 große Tomaten in kleine Würfelchen schneidet und diese zwischen die Lagen gibt.

23. Abgeschmelzte Kartoffelschnitzel.

3 Pfd. große Kartoffeln werden dünn geschält und in gleichmäßig lange Schnitzel geschnitten. Diese gibt man in ein Kartoffelkörbchen oder auf einen Dämpfer, salzt sie und läßt sie im Dampf weichkochen. Beim Anrichten überschmelzt man sie mit reichlich in guter Butter gelblich gedünsteten Zwiebelscheiben.

24. Pfälzer Kartoffeln.

Zutaten: 3 Pfd. Kartoffeln, 1 Eßl. Salz, $\frac{3}{4}$ l Wasser, 1 Eßl. Essig, 1 Lorbeerblatt, 1 Nelke, 1 große in Rädchen geschnittene Zwiebel.

Große Kartoffeln werden dünn geschält und in Schnitzel geschnitten. Die Zwiebeln schneidet man in dünne Ringe. Dann gibt man diese, sowie die Kartoffelschnitzel in das heiße Fett, läßt beides einige Minuten andämpfen, salzt, gibt die übrigen Gewürze hinzu und gießt $\frac{1}{2}$ l Wasser darüber. Auf der Seite des Herdes läßt man das Kartoffelgericht 1 Stde. gut zugedeckt langsam kochen.

25. Pommerische Kartoffeln.

Zutaten: 2 Pfd. Kartoffeln, 50 g Butter, 4 Eßl. Mehl, 3 Eßl. sauren Rahm, $\frac{1}{8}$ l Milch, 1 Eßl. Kapern, 1 mittelgroße, gefochte rote Rübe, 1 große Salzgurte, 1 Eßl. Salz, 1 Messerspitze Paprika, 1 Teel. Zitronensaft.

Man läßt die Butter heiß werden und röstet darin das Mehl hellgelb, löscht es mit der Milch ab, gibt Salz und Paprika hinzu, schneidet die übrigen Zutaten in kleine Würfelchen, gibt diese, sowie Kapern und den Zitronensaft hinzu und läßt das Gericht auf der Seite des Herdes 15 Min. kochen. Man richtet es über den sauren Rahm an.

26. Kartoffeln in Bechameltunke.

Zutaten: $2\frac{1}{2}$ Pfd. Kartoffeln, 50 g Butter, 55 g Mehl, $\frac{1}{8}$ l Milch, etwas Gemüsebrühe, 1 kleiner Teel. Salz, $\frac{1}{2}$ Tasse Rahm.

Kalte, gefochte Kartoffeln werden geschält, in Scheiben geschnitten und in folgende Tunke gegeben. Aus der Butter, dem Mehl und der Milch bereitet man eine glatte Tunke, verdünnt sie noch etwas mit Wurzelbrühe, würzt sie mit Salz, kocht darin die Kartoffeln noch 20 Min. langsam auf der Seite des Herdes und richtet sie über Rahm an.

27. Saure Kartoffeln.

Zutaten: $2\frac{1}{2}$ Pfd. Kartoffeln, 40 g Öl, 70 g Mehl, 1 Eßl. Essig, 1 Eßl. Salz, $\frac{1}{2}$ Zwiebel, 1 Nelke, 1 Lorbeerblatt.

Das Mehl wird in dem heißen Öl hellbraun geröstet, mit Wurzelbrühe abgelöscht und mit den angegebenen Gewürzen 1 Stde. gefocht.

Die Nette steckt man dabei in die Zwiebel, damit man diese, sowie das Lorbeerblatt vor dem Hinzufügen der Kartoffeln herausnehmen kann. Dann schneidet man die gekochten, geschälten Kartoffeln in ganz feine Scheibchen, gibt diese in die Tunke und läßt sie darin noch 10 Min. bis $\frac{1}{4}$ Stde. auf der Seite des Herdes kochen.

28. Niedenauer Kartoffeln.

Zutaten: 3 Pfd. Kartoffeln, 40 g Butter, 2 Eier, $\frac{1}{4}$ l saurer Rahm, $\frac{1}{4}$ l Milch, 1 Eßl. Salz, 1 Prise Paprika.

Die Kartoffeln werden in der Schale gekocht, geschält und in 2 cm große Würfel geschnitten. In einer flachen Bratpfanne erhitzt man die Butter, gibt die Kartoffeln hinein, schlägt Rahm, Milch, Eier, Salz und Paprika mit dem Schneebesen gut durcheinander, übergießt damit die Kartoffeln, deckt sie zu und stellt sie 15—20 Min. in die heiße Bratröhre.

29. Kartoffelpastete.

Zutaten: 1 Pfd. gekochte, geriebene Kartoffeln, 40 g Butter, 100 g Mehl, etwas geriebene Zwiebeln, 1 Messerspitze Salz, 20 g geriebenen Käse.

Man bereitet aus dem Mehl, den Kartoffeln und der Butter einen festen Teig, gibt Zwiebeln und Käse daran und verarbeitet ihn nochmals tüchtig. Dann legt man eine gebutterte Auflaufform 1 cm dick damit aus und füllt das Innere mit Gemüse. Es eignen sich gedünstete Pilze, grüne Erbsen, Spargel oder Rosenkohl dafür. Dann macht man einen Deckel von der Kartoffelmasse, legt diesen auf die Pastete, streut Butterflöckchen darüber und bäckt die Pastete $\frac{1}{2}$ Stde. schön knusprig in der heißen Röhre.

30. Grüne schlesische Kartoffelkloße.

10 große, rohe Kartoffeln werden geschält, gerieben und in einem sauberen Tuch ausgedrückt, damit sie ganz trocken werden. Dann gibt man sie in eine Schüssel, gibt 10 gekochte, geriebene Kartoffeln und ein wenig Salz darunter, formt, indem man die Hände öfter in kaltes Wasser taucht, runde Klöße daraus und kocht sie in strudelndem Wasser 30 Min. Die fertigen Klöße werden mit 2 Gabeln zerteilt und braune Butter darüber gegossen.

31. Kartoffelkloß in der Serviette gekocht.

Zutaten: $2\frac{1}{2}$ Pfd. Kartoffeln, 4 Eier, 50 g Butter, 1 Eßl. fein gewiegte Petersilie, 50 g Kartoffelmehl oder Grieß, 1 Teel. Salz, 50 g Käse.

Die gekochten, geschälten Kartoffeln werden auf dem Reibeisen gerieben, mit den Eiern, dem Käse, der in Butter gedünsteten Petersilie, Salz, Grieß oder Kartoffelmehl gemischt, zu einem großen Kloß geformt, in eine Serviette gebunden und 1 Stde. in Salzwasser gekocht. Man

übergießt den Kloß mit 50 g gebräunter Butter und streut nochmals etwas geriebenen Parmesankäse darüber.

32. Gefüllte Kartoffelklöße.

Man bereitet einen Kartoffelteig wie in obigem Rezept angegeben. Inzwischen schneidet man 2 Brötchen in ganz kleine Würfelchen und röstet dieselben in 20 g Butter im Backofen ganz hart. Dann umhüllt man je 1 Kaffeel. voll gerösteter Brotwürfelchen mit der Masse, formt schöne, glatte Klöße daraus und kocht diese in strudelndem Salzwasser $\frac{1}{2}$ Stde. Will man die Klöße nicht gleich zu Tisch geben, so nimmt man sie aus dem Salzwasser heraus und legt sie in reines, nur heißes Salzwasser bis zum Gebrauch.

33. Kartoffelklöße (gekochte).

Zutaten: 1 Pfd. gekochte Kartoffeln, 50 g Butter, etwas Muskatnuß, 2 Eier, $\frac{1}{4}$ Pfd. Gries.

Die gekochten, geriebenen Kartoffeln mischt man mit der zerlassenen Butter, in der man eine klein geschnittene Zwiebel weichgedünstet hat, gibt etwas Salz, die Eier und den Gries hinzu, verarbeitet die Masse tüchtig, taucht die Hände in kaltes Wasser und formt Klöße aus der Masse, die man in kochendes Salzwasser legt und 25 Min. langsam kochen läßt.

34. Kartoffelklöße mit Mehl.

1 Pfd. geriebene Kartoffeln vermischt man mit $\frac{1}{8}$ Pfd. Weizenmehl und ebensoviel Kartoffelmehl, $\frac{1}{4}$ Pfd. in Butter gerösteten Semmelbröseln, 3 Eiern, etwas Salz und Muskatnuß, arbeitet den Teig gut durch, formt mit den Händen, die man zuvor in kaltes Wasser getaucht hat, mittelgroße Klöße daraus, die man in strudelndem Salzwasser kocht.

35. Kartoffelnoderln.

Zutaten: 100 g Butter, 4 Eier, $2\frac{1}{2}$ Pfd. geriebene Kartoffeln, Salz, Muskat, fein gewiegte Petersilie oder Majoran.

Die frisch gekochten, geriebenen Kartoffeln werden mit der schaumig gerührten Butter und den übrigen Zutaten gut vermischt. Dann sticht man mit 2 nassen Löffeln Noderln heraus, die man im Salzwasser 20 Min. kocht.

36. Gefüllte Kartoffeln.

6 schöne, möglichst gleich große Kartoffeln werden dünn geschält, gleichmäßig zugeschnitten und an der einen Endseite flach geschnitten, damit sie stehenbleiben, nebeneinander auf den Kartoffeldämpfer gesetzt und halb weich gekocht. Dann nimmt man sie heraus, schneidet einen Deckel ab, höhlt sie aus, wobei man sehr vorsichtig sein muß, damit die

Kartoffeln nicht zerbrechen. Das Ausgehöhlte der Kartoffel kocht man weich, streicht es durch ein Sieb, vermischt es mit 50 g schaumig gerührter Butter, 100 g fein gewiegter, in etwas Butter mit fein gewiegter Petersilie und fein geschnittenen Zwiebeln gedämpften Champignons, zieht den steifgeschlagenen Schnee von 2 Eiern darunter, schmeckt mit Salz ab, füllt damit die ausgehöhlten Kartoffeln und gibt diese in einen gut schließenden Bräter, in welchen man 40 g Öl erhitzt hat. Dann legt man die Deckelchen auf die Kartoffeln und brät dieselben in der Röhre $\frac{1}{2}$ Stde.

37. Gefüllte Kartoffeln auf andere Art.

12 mittelgroße Kartoffeln werden dünn geschält, unten abgeflacht, damit sie stehenbleiben, und ausgehöhlt. Die Deckel, sowie das Ausgehöhlte der Kartoffeln gibt man in einen Topf auf den Kartoffeldämpfer und läßt sie weichkochen. In einem Bräter erhitzt man 60 g Öl, stellt die Kartoffeln nebeneinander und füllt sie mit folgender Masse: Die weichgekochten Kartoffelabfälle treibt man durch ein feines Sieb, gibt etwas Salz, Muskatnuß, 2 Eier, 1 Löffel fein gewiegte Petersilie, 1 Löffel fein geschnittene Zwiebeln, die man in 20 g Butter gedünstet hat, sowie 2 Eier hinzu, rührt alles gut durcheinander, füllt damit die Kartoffeln und brät sie in der heißen Röhre weich, was ungefähr $\frac{3}{4}$ Stde. dauert.

38. Kartoffeln nach Rheinburgart.

Zutaten: 6 ganz große, gleichmäßige Kartoffeln, 80 g Butter, 1 Teel. Salz, 1 Prife Muskat, 2 Eigelb, 3 Eßl. ungesüßten Schlagrahm, 1 Teel. fein geschnittenen Schnittlauch, 1 Teel. fein geschnittene Pfefferkörner.

Die Kartoffeln sollen eine längliche Form haben. Sie werden mit der Bürste gut gereinigt, mit einem Handtuch abgetrocknet und auf einem Blech in heißer Röhre weichgebraten, was ungefähr 1 Stde. dauert. Dann schneidet man einen Deckel ab, nimmt das Innere mit 1 Teel. heraus und treibt es, noch heiß, durch ein feines Sieb. Unter die durchgetriebenen Kartoffeln gibt man die schaumig gerührte Butter, sowie die übrigen Zutaten und füllt diese in die ausgehöhlten Kartoffeln. Den Rest der Kartoffelmasse spritzt man mit dem Spritzer als Verzierung über die schon gefüllten Kartoffeln, stellt diese nochmals in die Röhre und bäckt sie darin 25 Min. in guter Hitze.

39. Käsekartoffeln.

Zutaten: $2\frac{1}{2}$ Pfd. Kartoffeln, $\frac{1}{2}$ l Milch, 100 g geriebenen Käse, 1 Eßl. Salz.

Die rohen Kartoffeln werden in Würfel geschnitten, in 50 g Butter halbweich gedämpft, dann gießt man $\frac{1}{2}$ l Milch hinzu, salzt, würzt mit etwas Muskat und streut den geriebenen Käse darüber. Das Gericht muß auf der Seite des Herdes nun noch 1 Stde. dämpfen.

40. Kartoffelauflauf von rohen Kartoffelscheiben.

Zutaten: 2½ Pfd. Kartoffeln, 150 g geriebenen Käse, ¼ l Milch, ⅛ l saurer Rahm, 2 Eier, etwas Kümmel, 1 Eßl. Salz.

Die rohen Kartoffeln werden dünn geschält, in Scheiben geschnitten und lagenweise mit geriebenem Käse, Kümmel und Salz in eine gebutterte Auflaufform gegeben. Dann quirlt man Ei, Milch und Rahm, gießt es darüber und bäckt die Speise 1½ Stde. in der Röhre.

41. Käse-Kartoffel-Auflauf.

Zutaten: 3 Pfd. gekochte Kartoffeln, 100 g geriebenen Käse, 2 Eier, 3 Eßl. sauren Rahm, 3 Eßl. Milch, Salz, etwas Muskat.

Die in dünne Scheiben geschnittenen gekochten Kartoffeln legt man in eine gut ausgebutterte Auflaufform, verquirlt die Eier mit Milch, Rahm und den übrigen Zutaten, gießt das Ganze darüber und bäckt den Auflauf im heißen Ofen ½ Stde.

42. Aufgezogene Kartoffelspeise.

2 Pfd. rohe Kartoffeln schält man dünn und reibt sie auf dem Reibeisen. Dann gibt man sie in ein Tuch und drückt sie möglichst trocken aus, gibt 2 Pfd. geschälte, gekochte, geriebene Kartoffeln, ¼ Pfd. schaumig gerührte Butter, 200 g geriebenen Käse, 2 Eier, etwas Salz darunter, rührt die Masse 10 Min. gut durcheinander und gibt sie in eine gut mit Butter ausgestrichene Auflaufform. Man deckt den Auflauf zu und bäckt ihn in der heißen Röhre 1 Stde.

43. Schnee-Kartoffel-Auflauf.

Zutaten: 2 Pfd. Kartoffeln, ¼ l Milch, 2 Teel. Stärkemehl, 20 g Butter, 4 Eiweiß, 1 Teel. Salz.

Die Kartoffeln werden gekocht, geschält und noch warm durch die Presse gedrückt, mit der Butter, dem in der Milch aufgelösten Stärkemehl, Salz, dem steifgeschlagenen Eierschnee und 1 Prise Curry gut vermischt, in eine gebutterte Auflaufform gefüllt und bei guter Hitze 25—30 Min. aufgezogen.

44. Gratinierte Kartoffeln.

Zutaten: 2½ Pfd. Kartoffeln, 3 Eier, ⅛ l saurer Rahm, ⅛ l Milch, 100 g geriebener Käse, 1 Teel. Salz.

Die gekochten Kartoffeln werden in Scheiben geschnitten. Eine Auflaufform gut mit Butter ausgestrichen und die Kartoffeln lagenweise mit den gequirlten Eiern, Rahm, Milch, Käse und Salz in die Form gelegt. Obenauf kommt eine Lage von der Rahmtunke. Der Auflauf wird glattgestrichen und ½ Stunde bei guter Hitze in der Röhre gebacken.

45. Schweizer Kartoffelgemüse.

Zutaten: 2½ Pfd. rohe Kartoffeln, 2 kleinere gelbe Rüben, 1 größere Sellerieknolle, 1 große Zwiebel, 2 Petersilienwurzeln, 1 Eßl. fein gewiegte Petersilie, 50 g Öl, 50 g geriebenen Käse, 1 Teel. Zitronensaft.

Die Zutaten werden alle in kleine Stückerl geschnitten und in Öl angeröstet. Dann gibt man Salz, Paprika und gewiegte Petersilie dazu, gießt so viel Wurzelbrühe darauf, daß die Brühe über den Zutaten steht, und kocht das Gemüse auf der Seite des Herdes 1 gute Stde. Vor dem Anrichten streut man den geriebenen Käse über das Gericht und rührt dieses gut um.

46. Kartoffelpudding.

Zutaten: 2 Pfd. Kartoffeln, 3 Eier, 3 Eßl. geriebenen Käse, 2 Eßl. sauren Rahm, 1 Teel. Salz, 1 Prise Muskatnuß.

Die gekochten Kartoffeln werden geschält, gerieben und mit dem Eigelb, den übrigen Zutaten und dem steifgeschlagenen Schnee gut vermischt, eine Puddingform streicht man dick mit Butter aus, füllt die Masse hinein und kocht den Pudding 1½ Stde. im Wasserbad. Er schmeckt sehr gut zu Zwiebelgemüse.

47. Himmel und Erde (Kartoffeln mit Äpfeln).

Zutaten: 2 Pfd. Kartoffeln, 1½ Pfd. Äpfel, 50 g Butter, ½ Teel. Salz.

Man kocht Kartoffeln und Äpfel jedes für sich fertig und mischt sie dann zusammen, schmeckt mit etwas Salz ab, brät eine große Zwiebel in der Butter schön gelb und übereschmelzt damit die Speise.

VII. Aufläufe, Mehlspeisen und Gebäckenes.

1. Blumentoflauf.
2. Blumentoflauf.
3. Spinatauflauf mit Reis.
4. Spinatauflauf mit Nudeln.
5. Käsepinat.
6. Schwarzwurzelauf.
7. Schwarzwurzelauf.
8. Schwarzwurzeln in Omeletteig.
9. Spargelauf.
10. Erbsenauf.
11. Zwiebelauf.
12. Weizenauf mit Sellerie und Lauch.
13. Weizenauf mit Zwiebeln und Tomaten.
14. Gefüllter Krautkopf mit Eierhörchen.
15. Graupenauf.
16. Makkaroniauf mit Bohnen und Tomaten.
17. Makkaroniauf.
18. Nudelauf.
19. Nudelring.
20. Nudeln mit Tomaten.
21. Nudeln, gefüllt mit Spinat.
22. Nudeln mit Pilzen.
23. Käsenudeln.
24. Nudelpudding mit Käse.
25. Feiner Spinatpudding.
26. Reispudding, gefüllt mit Rosenkohl oder grünen Erbsen.
27. Brandteiggemüsepudding.
28. Tapioka oder Sagopudding.
29. Pfannuchen mit Spinatfülle.
30. Pilzpfannuchen.
31. Aufgezogene Flädchen mit Spinatfülle.
32. Flädchen mit Lauchfülle.
33. Aufgezogene gefüllte Fläble (mit Pilzfülle).
34. Flädchen mit Pilzfülle.
35. Schnittlauchbällchen.
36. Petersilienbällchen.
37. Apfelauf.
38. Feine Apfelspeise.
39. Aufgezogene Apfelspeise.
40. Drei-Eier-Schwer-Apfelauf.
41. Apfelauf mit Biskuitauß.
42. Schwarzbrotlauf mit Äpfeln.
43. Brotlauf mit Äpfeln anderer Art.
44. Schrotbrotpudding mit Früchten.
45. Apfel-Charlotte.
46. Apfelmeriken.
47. Kirschenlauf (feiner).
48. Kirschenmichel.
49. Osterreichische Kirschenpeise.
50. Beerenfruchtauf.
51. Semmelauf mit Nüssen.
52. Englischer Plum-Pudding.
53. Englischer Pudding.
54. Nuzlauf.
55. Nudelpudding, gesüßt.
56. Nudelberg mit getrockneten Aprikosen.
57. Grießpudding.
58. Gefüllte Bratäpfel.
59. Apfelküchlein-Apfelpfannuchen.
60. Kirschküchlein.
61. Gefüllte Pfannuchen, süß.
62. Gewickelte süße Flädchen.
63. Aufgezogene Fläble mit Apfelsfülle.
64. Pfannuchen.
65. Eiertuchen.
66. Omelette auf Schweizerische Art.
67. Kaiserfchmarren.
68. Gebrannte Omelette.
69. Semmelschmarren.
70. Semmeleiertuchen.
71. Arme Ritter.
72. Würbe Küchlein (gefalzen).
73. Scherben.
74. Gebäckene Käsefugeln.
75. Pfischauf.
76. Nudeln.

- | | |
|--|---|
| 77. Dampfnudeln (bayrisch). | 90. Berliner Pfannkuchen. |
| 78. Spägle (schwäbisch). | 91. Windbeutel. |
| 79. Geröstete Spägle. | 92. Schneeballen. |
| 80. Apfelstrudel (österreichisch). | 93. Apfelfüchle. |
| 81. Zwetschgengstrudel. | 94. Topfenpalatschinken (bayrisch). |
| 82. Haselnußstrudel. | 95. Hafertuchen. |
| 83. Quarkstrudel. | 96. Griechschnitten. |
| 84. Waffeln. | 97. Quarkkeulchen. |
| 85. Butterwaffeln. | 98. Gebadene Rosenblätter oder So-
lunderblüten. |
| 86. Nuzgemändelchen. | 99. Kastanienbällchen. |
| 87. Natronkringel. | 100. Karthäuserflöße. |
| 88. Hörnchen. | 101. Karthäuserflöße anderer Art. |
| 89. Faschingskrapsen (schwäbische Fast-
nachstüchlein). | |
-

Aufläufe, Mehlspeisen und Gebäckenes.

Trotzdem man Mehlspeisen, Aufläufe Puddings und Fettgebäckenes nicht als diätetische Speisen bezeichnen kann, da sie infolge der mitunter notwendigen verschiedenartigen Zugaben häufig etwas schwerer verdaulich sind als reine Gemüse oder Obstnahrung, so können wir dieselben bei unserer fleischlosen Küche doch nicht entbehren. Sie erleichtern einmal den Übergang von der alten Ernährungsweise zur Diätkost, erleichtern dann auch der Hausfrau die Zusammenstellung der Speisezettel, da man durch dieselben eine große Abwechslung bringen kann. Zu beachten bei der Zusammenstellung der Mahlzeiten jedoch ist, daß man zu Aufläufen, Puddings sowie zu Mehlspeisen, bei denen Käse, Eier oder Zucker verwendet wurde, als Ergänzung Salate, Gemüse oder Obst reicht, je nachdem zu den Vorspeisen Gemüse oder Früchte verwendet wurde. Für Gebäckenes sollte möglichst Öl verwendet werden, welches man, bevor man das zu Backende hineingibt, gut erhitzt, damit die Speisen nicht zu viel Fett aufnehmen. Nach dem Fertigstellen des Gebäckenen legt man die Speise einen Augenblick auf Seidenpapier, wodurch das überflüssige Fett oder Öl entfernt wird. Fettgebäckene Speisen sollen nie kalt gegessen werden, auch soll man möglichst hernach nicht trinken. Während der heißen Jahreszeit schränke man überhaupt die etwas reichlicheren Speisen ein und nehme sie hauptsächlich während der Wintermonate.

1. Blumenkohlauflauf I.

Zutaten: 3 kleine Blumenkohlköpfe, 3 Eßl. Öl, etwas Salz, 3 Eier, 1 Tasse Rahm, 3 Eßl. Tomatenmark, 3 Eßl. geriebenen Käse, 1 Messerspitze Salz und Curry.

Der Blumenkohl wird in Öl und Zwiebel weichgedünstet. Inzwischen verrührt man 3 Eier mit einer Tasse Rahm, dem Tomatenmark, dem Käse und den Gewürzen. Eine gut geölte Auflaufform belegt man gleichmäßig mit dem nach Bedarf in Stücke geschnittenen Blumenkohl, gießt die Eiermasse darüber und bäckt den Auflauf bei guter Hitze 20 Min.

2. Blumenkohlauflauf II.

Zutaten: 1 großer Blumenkohl von etwa 2 Pfd., 50 g Butter, 70 g Mehl, $\frac{1}{4}$ l Wurzelbrühe, 1 Teel. Salz, 3 Eier, 4 Eßl. Sahne, 4 Eßl. Parmesankäse, 30 g Butter.

Der Blumenkohl wird entweder nach vorigem Rezept bereitet oder in Salzwasser weichgekocht. Inzwischen bereitet man mit Butter, Mehl und Blumenkohlwasser eine dicke Tunke, würzt mit etwas Salz und Paprika oder Curry und läßt die Tunke $\frac{1}{2}$ Stde. durchkochen. Dann legt man den fertigen Blumenkohl in eine ausgebutterte Auflaufform, übergießt ihn mit der Tunke, in die man vorher die Eigelb, Sahne und den steif geschlagenen Schnee gerührt hat, streut den geriebenen Käse,

etwas feine Semmelbrösel darauf, belegt den Auflauf mit Butterstückchen und bäckt ihn 30—40 Min. im heißen Bratofen.

3. Spinatauflauf mit Reis.

Zutaten: 1 Pfd. fertiges Spinatgemüse, 250 g Reis, $\frac{1}{2}$ l Wasser, 2 Eßl. Salz, 2 Eier, 30 g Butter, 1 Eßl. Semmelmehl.

Der Reis wird gewaschen, in $\frac{1}{2}$ l kochendem Salzwasser 25 Min. gekocht, bis er ganz trocken ist. Unter das zubereitete Gemüse mengt man Eigelb, sowie den steifen Eierschnee. Unter den Reis mischt man 1 Kaffeel. Currypulver, sowie eine fein geschnittene, in etwas Butter weichgedämpfte Zwiebel, gibt in eine ausgebutterte Auflaufform zuerst eine Lage Reis, dann eine Lage Gemüse usw., bis die Form gefüllt ist. Die oberste Lage muß Spinat sein. Dann streut man die Semmelbrösel darüber, legt Butterstückchen darauf und zieht den Auflauf im Backofen 1 Stde. auf.

4. Spinatauflauf mit Nudeln.

Zutaten: $1\frac{1}{2}$ Pfd. Spinat, 1 Pfd. breite Nudeln, 3 Eßl. Öl, 1 Zwiebel, 2 Eier, 1 Tasse Milch, 1 Kaffeel. Salz, 50 g Butter.

$1\frac{1}{2}$ Pfd. Spinat wird gewaschen, kurz abgebrüht, fein gewiegt und in Öl und Zwiebel gedämpft. Die Nudeln kocht man rasch in Salzwasser weich, schüttet sie auf ein Sieb zum Abtropfen und übergießt sie mit kaltem Wasser. Nun legt man lagenweise Nudeln und Spinat in eine geölte Auflaufform, und zwar als oberste Lage Nudeln. Sodann übergießt man die Masse mit einer Mischung von 2 Eiern, Milch und Salz, die tüchtig geschlagen wird, bis alles gut verbunden ist. Obendrauf legt man Butterstückchen und bäckt den Auflauf bei guter Hitze 20 Min.

5. Käsespinat.

Zutaten: $1\frac{1}{2}$ Pfd. Spinat, 5 Eßl. feines Öl, 100 g Käse.

Der Spinat wird in Salzwasser rasch abgewellt, durch die Gemüsehackmaschine getrieben, mit Öl und etwas fein geschnittenen Zwiebeln 10 Min. gedünstet. Dann legt man in eine gut gebutterte Auflaufform lagenweise Spinat und geriebenen Käse, träufelt zuletzt etwas feines Öl darüber und bäckt den Spinat bei mäßiger Hitze 30 Min.

6. Schwarzwurzelauflauf I.

Zutaten: $2\frac{1}{2}$ Pfd. Schwarzwurzeln, 60 g Butter, 60 g Mehl, $\frac{3}{4}$ l Milch, $\frac{1}{2}$ Eßl. Salz, 40 g Parmesankäse. Zum Bestreuen 50 g geriebenen Käse, 2 Eßl. Brösel, 30 g Butter.

Die Schwarzwurzeln werden gut geschabt, in Butter gedämpft, in Stückchen geschnitten und in eine Auflaufform geschichtet. Inzwischen bereitet man aus obengenannten Zutaten eine dicke Tünke, gießt sie über die vorgerichteten Schwarzwurzeln, streut Parmesankäse und zuletzt

die Brösel darüber, gibt die Butterflöckchen darauf und zieht den Auflauf 30 Min. im Backofen auf.

7. Schwarzwurzelauflauf II.

Zutaten: 3 Pfd. Schwarzwurzeln, 8 Eßl. Öl, 8 Eßl. Mehl, 2 Tassen Milch, 4 Eier, $\frac{1}{2}$ Zitrone, 1 Kaffeel. Salz, 1 Messerspitze Muskatblüte.

5 Eßl. Öl erhitzt man, gibt das Mehl hinein und läßt es an der Seite des Herdes 10 Min. ziehen und löscht mit der Milch ab, so daß man einen dicken Brei bekommt, der sich vom Topf löst. In die etwas abgekühlte Masse gibt man 4 Eigelb, Zitronensaft, Gewürz, zuletzt den Eiweißschnee. 3 Pfd. in 1 cm lange Stücke geschnittene, in Öl weichgedünstete Schwarzwurzeln werden unter die Mehlschwitze gemischt, die fertige Masse in eine Form gefüllt und bei guter Hitze 1 Stde. gebacken.

8. Schwarzwurzeln in Omeletteteig.

Zutaten: 2 Pfd. Schwarzwurzeln, 100 g Mehl, 1 Glas lauwarmes Wasser, 3 Eigelb, 1 Messerspitze Salz, 1 kleine Messerspitze Paprika, Öl.

Die geschälten Wurzeln werden in fingerlange Stücke geschnitten und in 3 Eßl. Öl weichgeschmort. Aus Mehl, Wasser, Eigelb, Salz und Paprika bereitet man einen glatten Teig, legt die weichgedünsteten, erkalteten Schwarzwurzeln hinein und gibt sie löffelweise in erhitztes Öl, worin man sie langsam goldgelb bäckt.

9. Spargelauflauf.

Zutaten: 3 Pfd. Spargel, 50 g Butter, 80 g Mehl, $\frac{1}{2}$ l Spargelbrühe, 3 Eier, 3 Eßl. sauren Rahm, 50 g geriebenen Käse, 40 g Butterflöckchen.

Zarte, nicht zu dicke Spargel werden gut geschält, in 3 cm lange Stückchen geschnitten und in Salzwasser weichgekocht. Inzwischen bereitet man aus obengenannten Zutaten eine dicke Tunte, rührt dieselbe, nachdem man sie gut durchgekocht hat, mit Eigelb und Rahm ab, vermischt sie mit den Spargelstückchen und dem Eischnee und gibt alles in eine gut ausgebutterte Auflaufform. Dann streut man den geriebenen Käse darüber, legt die Butterflöckchen darauf und läßt den Auflauf ungefähr $\frac{1}{2}$ Stde. in der heißen Bratröhre aufziehen.

10. Erbsenauflauf.

Zutaten wie bei Spargelauflauf. An Stelle des Spargels nehme man in Butter weichgedünstete, zarte grüne Erbsen.

11. Zwiebelauflauf.

Zutaten: $1\frac{1}{2}$ Pfd. Zwiebeln, 40 g Butter, 4 trockene Brötchen, 3 Eier, $\frac{1}{8}$ l Milch, 2 Eßl. Salz, etwas Muskat.

In der heißen Butter dämpft man die in Streifen geschnittenen Zwiebeln weich, gibt die abgeriebenen, eingeweichten und ausgedrückten,

gut bearbeiteten Brötchen hinzu und dämpft sie unter ständigem Umrühren 5 Min. mit, dann nimmt man sie vom Feuer, vermischt sie mit den Eiern, dem Salz, Muskat und der Milch, gibt alles in eine gut mit Butter oder Öl ausgestrichene, flache Auflaufform und läßt das Ganze $\frac{3}{4}$ Stde. in heißer Röhre aufziehen.

12. Weizenauflauf mit Sellerie und Lauch.

Zutaten: 1 Pfd. Weizenschrot, 4 mittelgroße Sellerieknollen, 1 Stengel Breitlauch, 2 Eßl. Öl, etwas Curry und Salz, 1 Tasse Sahne, 50 g Butter.

Der Weizenschrot wird in Wasser weichgekocht. Inzwischen schält man die Sellerie, schneidet sie in kleine Stückchen, ebenso den Lauch und dünstet alles in Öl weich. Nun gibt man Salz, Curry und das Grünzeug unter den Weizenbrei. Eine Tasse Sahne verbessert den Geschmack sehr. Die fertige Masse füllt man in eine gut geölte Form, legt Butterflöckchen obenauf und bäckt bei guter Hitze 20 Min.

13. Weizenauflauf mit Zwiebeln und Tomaten.

Zutaten: 1 Pfd. Weizenschrot, 2 große Zwiebeln, 4 große Tomaten, 2 Eßl. Öl, etwas Curry und Salz, 1 Tasse Sahne, 50 g Butter.

Die Zwiebeln werden geschält, in Scheiben geschnitten, in Öl weichgedünstet, dürfen jedoch nicht braun werden, die Tomaten gibt man in Scheiben geschnitten oder in Form von Tomatenmark dazu. Das übrige wird zubereitet wie Weizenauflauf mit Sellerie und Lauch, nur kann man nach Belieben Gemüse und Weizenbrei lagenweise in die Form geben.

14. Gefüllter Krautkopf mit Eierhörnchen.

Zutaten: 1 mittelgroßer Wirsingkopf, $\frac{1}{2}$ Pfd. Eierhörnchen oder Spaghetti, 3 Eier, 50 g Parmesankäse, etwas Salz, 1 Prise Curry oder Muskatnuß, 1 Kaffeel. Kapern, 1 Tomate oder rote Pfefferschote.

Man löse die Blätter des Krautkopfs vorsichtig vom Strunk, wasche sie sauber und koche sie in Salzwasser halb weich. Inzwischen koche man zur Fülle feinste Eierhörnchen oder Spaghetti, letztere in 1 cm lange Stückchen gebrochen, weich, übergieße sie, nachdem man sie aus dem Kochwasser genommen hat, rasch mit kaltem Wasser, lasse sie auf einem Sieb gut abtropfen und vermische sie mit den geschlagenen Eiern und den übrigen Zutaten. Die Tomate oder rote Pfefferschote schneide man in kleine Würfelchen.

Dann gibt man eine Serviette in ein rundes Sieb, legt sie mit Krautblättern aus, gibt die Fülle hinein und beutelt, bis man die Form eines Krautkopfes hat. In einer gut schließenden Pfanne schmort man den Krautkopf mit Öl und fein geschnittener Zwiebel und übergießt ihn zum Schluß mit etwas Sahne.

15. **Graupenauflauf** wird wie Weizenauflauf zubereitet.

16. **Makkaroniauflauf mit Bohnen und Tomaten.**

Zutaten: 1 Pfd. Makkaroni oder Spaghetti, 1 Tasse Tomatenmark, 1 Pfd. Wachsbohnen, 3 Eier, 1 Tasse Milch, 1 Kaffeel. Salz und etwas Petersilie.

Makkaroni oder Spaghetti werden kurz gebrochen in Salzwasser weichgekocht und zum Abtropfen auf ein Sieb gelegt. In eine gut geölte Auflaufform legt man abwechselnd 1 Lage Makkaroni und 1 Lage gedünstete Wachsbohnen und übergießt dieses mit einer Mischung von Eiern, Milch, Tomatenmark und den Gewürzen. Backzeit bei guter Hitze 30 Min.

17. **Makkaroniauflauf.**

Zutaten: 1 Pfd. mittelfeine Makkaroni, 3 Eier, 1 Tasse Rahm, $\frac{1}{2}$ Tasse geriebener Schweizerkäse, etwas Muskat und Salz.

Die Makkaroni werden in 3 cm lange Stücke gebrochen und in Salzwasser weichgekocht. Inzwischen verrührt man die Eier, den Rahm, Käse und das Gewürz, mischt es mit unter die Makkaroni und füllt damit eine gut geölte Auflaufform. Backzeit bei guter Hitze $\frac{1}{2}$ Stde.

18. **Rudelauflauf.**

Zutaten: 1 Pfd. breite Nudeln, 3 Eier, 1 Tasse Rahm oder Buttermilch, $\frac{1}{2}$ Tasse geriebener Schweizerkäse, etwas Muskat und Salz.

Die Nudeln werden in Salzwasser weichgekocht und auf einem Sieb mit kaltem Wasser übergossen. 3 Eigelb verrührt man mit einer Tasse Rahm oder Buttermilch, gibt den geriebenen Käse und das Gewürz dazu und gießt diese Masse über die Nudeln in eine gut geölte Auflaufform. Hat man Buttermilch verwendet, so legt man Butterflöckchen auf die Nudeln. Bei guter Hitze $\frac{1}{2}$ Stde. Backzeit.

19. **Rudelring.**

1 Pfd. feine Suppennudeln kocht man in Salzwasser weich, gibt eine Tasse Sahne, etwas Curry, Salz, 1 Eßl. fein geschnittenen Schnittlauch, 6 Eßl. geriebenen Käse und zwei verquirlte Eier daran, mischt alles gut durcheinander, drückt die Masse in eine gebutterte Ringform und bäckt sie bei guter Hitze 30 Min. im Backofen. Vor dem Stürzen taucht man die Form einige Minuten in kaltes Wasser. Man kann den Rudelring mit gedünsteten Pilzen füllen.

20. **Rudeln mit Tomaten.**

Zutaten: 1 Pfd. Nudeln, 1 große Zwiebel, 2 Eßl. Tomatenmark, etwas Öl.

Die Nudeln werden in Salzwasser weichgekocht, abgeschüttet und auf ein Sieb zum Abtropfen gelegt. Inzwischen erhitzt man etwas Öl, gibt die fein geschnittene Zwiebel, das Tomatenmark und die Nudeln hinzu

und erhitzt alles noch einmal. Beim Anrichten übergießt man die Nudeln mit heißer Butter.

21. Nudeln, gefüllt mit Spinat.

Man bereitet einen Nudelteig, wie solcher unter Beschreibung Nudeln angegeben, formt kleine Laibchen und legt diese unter erwärmte kleine Schüsseln. Inzwischen bereitet man folgende Fülle: 1 Pfd. Spinat brüht man kurz in Salzwasser ab, drückt ihn gut aus, hackt ihn fein oder treibt ihn durch die Gemüsemühle und dünstet ihn mit reichlich Petersilie und fein gehackten Zwiebeln in heißem Öl weich. Nachdem der Spinat etwas ausgekühlt ist, vermischt man ihn mit 2 geschlagenen Eiern, 1 Tasse Sahne oder Milch, etwas Salz, einer Messerspitze Ingwerpulver oder Curry. Einen dünn ausgewellten Nudeltuch bestreicht man mit einem Teil der Masse, schlägt den Kuchen doppelt zusammen und schneidet mit dem Backrädchen oder einem Tellerrand kleine, verschobene Rechtecke ab. Diese werden in einen flachen Topf mit kochendem Salzwasser gelegt und langsam gekocht, bis die Nudelflecken schwimmen. Man nimmt man dieselben mit dem Schaumlöffel heraus und übergießt sie mit reichlich gefäarter heißer Butter.

22. Nudeln mit Pilzen.

Nudeln werden in Salzwasser weichgekocht und auf ein Sieb zum Abtrocknen gelegt. Inzwischen dünstet man fein geschnittene Pilze mit gewiegten Zwiebeln und Petersilie weich, rührt etwas Mehl mit Milch glatt, gießt dies an die Pilze, würzt mit etwas Salz und Zitronensaft oder Apfelwein, läßt alles zusammen nochmals 5 Min. kochen, mischt die Nudeln darunter und richtet sie auf flachen Schüsseln an.

23. Käsenudeln.

Breite Nudeln kocht man in Salzwasser weich und richtet sie lageweise mit geriebenem Schweizer Käse an. Obenauf bestreut man die Nudeln dick mit Käse und übergießt sie mit heißer Butter.

24. Nudelpudding mit Käse.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Pfd. Nudeln, 4 Eier, 100 g Parmesankäse, 1 Zwiebel, 2 Tomaten oder 2 gelbe Rüben, 75 g Butterfett, 1 gestrichener Kaffeel. Salz, 1 Messerspitze Paprika.

Man kocht $\frac{1}{2}$ Pfd. feine Nudeln in Salzwasser weich, übergießt sie mit kaltem Wasser und läßt dieselben gut abtropfen. Inzwischen dünstet man 1 fein geschnittene Zwiebel in Öl oder Butter, verrührt 4 Eigelb mit Parmesankäse, Salz und Paprika, gibt die erkalteten Nudeln und die Zwiebeln hinein und zieht zuletzt den Schnee durch die fertige Masse. Eine gut mit Fett ausgestrichene Puddingform belegt man am Rande

mit einem Kranz von Tomaten- oder Gelbe-Rüben-Scheiben und gibt vorsichtig die Kugelmasse in die Form. Der Pudding muß im Wasserbad $1\frac{1}{2}$ —2 Stdn. kochen. Er wird dann auf eine runde Porzellanplatte gestürzt und mit Tomatentunke serviert.

25. Feiner Spinatpudding.

Zutaten: $1\frac{1}{2}$ Pfd. Spinat, 75 g Butter, 1 Eßl. fein geschnittene Zwiebeln, 1 Eßl. gewiegte Petersilie, 1 Eßl. Salz, 1 Prise Ingwerpulver, 5 Eier, 3 Brötchen.

Der Spinat wird gepuht, gewaschen, ungekocht fein verwiegelt und in der heißen Butter, besser noch in Öl, 10 Min. zusammen mit der Zwiebel und Petersilie gedämpft. Unterdessen reibt man die Brötchen ab, weicht sie in Milch ein, drückt sie, sobald sie weich sind, aus und gibt sie unter den Spinat, mit dem man sie tüchtig vermengt und 5 Min. lang dämpft. Dann rührt man Eigelb, den steifen Schnee der Eiweiß, Ingwer und Salz darunter, füllt die Masse in eine gut gebutterte Puddingform und läßt sie im Wasserbad mindestens 1 Stde. kochen. Man reicht eine Butter- oder Rahmtunke dazu.

26. Reispudding gefüllt mit Rosenkohl oder grünen Erbsen.

$\frac{1}{2}$ Pfd. Reis wird gut gewaschen, abgerührt, auf ein Sieb zum Abtropfen gelegt, in 2 Eßl. feinem Öl mit einer fein geschnittenen Zwiebel gelblich angeröstet, etwas Salz, Curry hinzugegeben und mit $\frac{1}{2}$ l kochendem Wasser aufgefüllt. Auf der Seite des Herdes oder in der Bratröhre läßt man ihn zugedeckt weichdünsten, bis er trocken ist. Inzwischen dünstet man 2 Pfd. Rosenkohl oder grüne Erbsen weich. Will man eine schöne grüne Farbe bei dem Gemüse erzielen, so muß man dasselbe abkochen. Den nun fertigen Reis läßt man etwas verkühlen, mischt darunter den Schnee von 3 Eiweiß, 100 g geriebenen Parmesankäse, streicht 1 Puddingform gut mit Butter aus, drückt ringsum an den Rand den Reis und füllt die innere Öffnung mit dem Gemüse. Obendrauf gibt man wieder 2 cm hoch Reis, drückt das Ganze fest hinein, schließt die Puddingform und läßt den Pudding 2 Stdn. im Wasserbad kochen. Er wird mit Pilz- oder Tomatentunke zu Tisch gegeben.

27. Brandteiggemüsepudding.

Zutaten: Zum Brandteig $\frac{1}{8}$ l Wasser, 100 g Butter, 150 g Mehl, 50 g geriebenen Käse, 1 Teel. Salz, 5 Eier, 50 g klein geschnittene gedämpfte Schwarzwurzel oder Spargel, 50 g in Rädchen geschnittene, gedämpfte Karotten, 50 g gedünstete, grüne Erbsen oder 50 g kleine, gedünstete Rosenkohlröschen, 1 Eßl. fein geschnittene, gedünstete Zwiebel, 1 Kaffeel. voll fein geschnittene Petersilie, 1 Messerspitze Paprika.

Man bringt das Wasser nebst der Butter und Salz zum Kochen, rührt rasch das Mehl ein und läßt dieses unter ständigem Rühren zu einem dicken Kloß einkochen. Hierauf gibt man unter ständigem Rühren den Käse, das Eigelb und die vorgerichteten Gemüse hinzu, zuletzt zieht man den

steifgeschlagenen Eierschnee darunter, füllt die Masse in eine gut mit Butter bestrichene Puddingform und läßt den Pudding 2 Stdn. im Wasserbad kochen. Man reicht denselben zu gemischten Salaten, Tomaten oder Zwiebeltunfen.

28. Tapioka- oder Sagopudding.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ l Wasser, $\frac{1}{4}$ Pfd. Tapioka oder Sago, 4 Eigelb, 2 Eßl. Butter, 1 Tasse Sahne, 2 Messerspitzen Curry, 1 Eßl. Salz, etwas Petersilie.

Man streue in $\frac{1}{2}$ l kochendes Wasser langsam, unter beständigem Rühren, den Sago ein und lasse ihn auf der Seite des Herdes 20 Min. ausquellen. Inzwischen rührt man 4 Eigelb mit 2 Eßl. Butter und einer Tasse Sahne schaumig, fügt Gewürz und Petersilie hinzu und rührt alles unter die etwas ausgekühlte Sagomasse. Zuletzt zieht man den steifen Eischnee leicht darunter. Die Masse wird in eine gut gefettete Form gefüllt und im Wasserbad $1\frac{1}{4}$ Stde. gekocht.

29. Pfannkuchen mit Spinatfülle.

Pfannkuchen werden nach Rezept 1 zubereitet und mit folgender Fülle bestrichen: 1 Pfd. Spinat brüht man rasch in Salzwasser ab, hackt ihn fein, dünstet ihn mit reichlich fein geschnittenen Zwiebeln und Petersilie weich, verdünnt ihn mit einer Tasse Sahne, gibt etwas Curry und Salz daran, sowie einige fein geschnittene Pilze. Die Pfannkuchen werden mit dieser Masse gefüllt, zusammengeschlagen und mit geriebenem Käse bestreut zu Tisch gegeben.

30. Pilzpfannkuchen.

In einen Pfannkuchenteig gibt man fein geschnittene, gedünstete Champignons, Steinpilze oder Pfifferlinge, bäckt die Pfannkuchen recht dünn und trägt sie sofort auf.

31. Schnittlauchbällchen.

Zutaten: $\frac{1}{8}$ l Wasser, 65 g Butter, $\frac{1}{4}$ Pfd. Mehl, 2 Eßl. fein geschnittenen Schnittlauch, 1 Teel. Salz, 1 Prise Paprika, 3 Eier, Badöl.

Wasser und Butter erhitzt man bis zum Kochen, rührt rasch das Mehl hinein und läßt es so lange kochen, bis sich die Masse vom Topfe löst. Dann nimmt man sie vom Feuer, läßt sie etwas auskühlen, gibt die Eier, Schnittlauch und Gewürz darunter, legt mit 1 Teel. möglichst runde Klößchen in heißes Öl und bäckt sie schwimmend goldgelb.

32. Flädchen mit Lauchfülle.

Die Flädchen werden folgendermaßen hergestellt. Aus 1 Pfd. Mehl, 2 Eiern, etwas Salz und 1 l Milch bereitet man einen dünnen, glatten Teig, den man in der Pfannkuchenpfanne zu dünnen Kuchen in wenig

Fett hellgelb bäckt. Zum Füllen verwendet man folgende Masse: 5 Stengel gebleichten Lauch schneidet man quer in 1 cm lange Stückchen und dünstet ihn in etwas Öl schön weich. Dann rührt man 3 Eßl. Mehl mit einer Tasse Milch oder Sahne glatt, gibt 3 gequirkte Eier daran und etwas Salz, läßt das Ganze noch einmal aufkochen und bereitet die Plättchen wie in nachstehendem Rezepte zu.

33. Aufgezogene Plättchen mit Spinatfülle.

Man stellt Plättchen nach vorigem Rezept her, bestreicht dieselben mit einer Fülle von Cremespinat (s. unter „Cremespinat“), rollt die bestrichenen Plättle zusammen, schneidet sie in 3—4 cm lange Stückchen, stellt diese nebeneinander in eine gut gebutterte Auflaufform und übergießt sie mit 2 geschlagenen Eiern, unter die man 4 Eßl. sauren Rahm, $\frac{1}{2}$ Teel. Salz und etwas Muskatnuß gerührt hat, und läßt die Speise in der heißen Röhre 20 Min. aufziehen.

34. Petersilienbällchen.

$\frac{1}{4}$ Pfd. Butter läßt man schmelzen und rührt $\frac{1}{2}$ Pfd. Mehl hinein, löschet mit $\frac{1}{4}$ l Wasser ab und rührt so lange, bis sich die Masse vom Topfe löst. In die etwas ausgekühlte Masse rührt man 4 Eier, etwas Salz und Curry, sowie 5 Eßl. fein gewiegte Petersilie. Öl wird gut erhitzt, von dem Teig mit zwei Kaffeelöffeln kleine Bällchen ausgestochen und im Öl schwimmend gebacken. Man reicht sie zu Gemüse.

35. Apfelauflauf.

Zutaten: 75 g Butter, 75 g Zucker, 6 Semmeln oder alte Brötchen, 4 Eier, 30 g geschälte geriebene Mandeln, Apfelmus von 2 Pfd. gedünsteten Äpfeln.

Die Butter wird schaumig gerührt, die Brötchen abgerieben und in Milch eingeweicht, ausgedrückt und mit Zucker, Mandeln, Eigelb und dem Schnee der Eier gut vermischt. Eine Auflaufform bestreicht man gut mit Butter und gibt lagenweise das fertiggestellte Apfelmus, Semmelmasse usw. hinein, bis die Form voll ist. Letzte Lage soll Semmelmasse sein. Man streicht diese glatt und bäckt den Auflauf bei mäßiger Hitze $\frac{3}{4}$ Stde.

36. Feine Apfelspeise.

2 Pfd. kleine Äpfelchen werden geschält, in der Mitte halbiert, das Kernhaus herausgeschnitten und mit der Schnittfläche nach oben in eine gut gebutterte, flache Auflaufform gelegt. Dann rührt man 60 g Butter schaumig, vermischt sie mit 5 Eßl. Zucker, 2 Eigelb, 20 g fein gewiegten Mandeln, 20 g gewiegten Sultaninen, 2 Eßl. Sahne und 1 Eßl. Zwiebackbröseln, rührt alles gut durcheinander, füllt damit die Äpfelhälften und bäckt sie in heißer Bratröhre $\frac{1}{2}$ Stde.

37. Aufgezogene Apfelspeise.

Zutaten: 10 mittelgroße Apfel, 50 g Butter, 50 g Zucker, 6 Eßl. Zwiebackbrösel, 6 Eiweiß.

Die Apfel schält man, schneidet sie in kleine Stückchen und dämpft sie mit etwas Wasser, Butter und Zucker weich. Dann streicht man den Apfelbrei durch ein Haarsieb, vermischt ihn mit den Zwiebackbröseln, schlägt den Schnee der Eier mit 5 Eßl. Zucker und $\frac{1}{2}$ Päckchen Vanillezucker darunter, gibt die Masse in eine gut gebutterte Auflaufform und läßt sie bei mittelstarker Hitze 25—30 Min. aufziehen.

38. Drei-Eier-Schwer-Apfelauflauf.

Zutaten: 3 Eier, ebenso schwer Mehl, Zucker, Butter und Apfel.

Die Apfel werden geschält und in feine Scheibchen geschnitten. Die Butter rührt man schaumig, gibt Zucker, Eigelb, etwas Zitronensaft, das Mehl, sowie den Schnee der Eier darunter, zieht die Apfelscheibchen durch die Masse, füllt das Ganze in eine gut gebutterte Auflaufform und bäckt die Speise bei mittlerer Hitze 1 Stde.

39. Apfelauflauf mit Biskuitguß.

Zutaten: 2 Pfd. Apfel, 4 Eigelb, 4 Eiweiß, 6 Eßl. Zucker, 2 Eßl. Mehl.

Die Apfel werden geschält, in feine Scheiben geschnitten und in nachstehende Masse eingerührt: 4 Eigelb verrührt man mit 6 Eßl. Zucker, bis man eine ganz schaumige Masse erhält, gibt das Mehl und den Eierschnee dazu, mischt die Apfel leicht darunter, füllt die Masse in eine gut gebutterte Auflaufform und bäckt sie bei mäßiger Hitze 1 Stde.

40. Aufgezogene gefüllte Glädle mit Pilzfülle.

Zubereitung wie Nr. 33. Statt Cremespinat nimmt man gedämpfte Pilze.

41. Glädchen mit Pilzfülle.

Die Glädchen werden mit einer feinen Pilzfülle gefüllt, vorsichtig gerollt und heiß serviert.

42. Schwarzbrotlauf mit Äpfeln.

Zutaten: 50 g Butter, 60 g Zucker, 3 Eier, Schwarzbrotbrösel, 8 mittelgroße Apfel.

Die Butter wird mit Zucker und Eiern verrührt und so viel Schwarzbrotbröseln hinzugegeben, als die Masse aufnimmt. Die Apfel werden geschält, in ganz dünne Scheibchen geschnitten, mit etwas Zimt und ein wenig fein geschnittenem Zitronat vermischt. Dann läßt man sie zugedeckt $\frac{1}{2}$ Stde. ziehen. Man streicht eine Auflaufform gut mit Butter aus, gibt eine Lage Brösel, dann eine Lage Apfel, wieder Brösel, Apfel usw. hinein, bis die Auflaufform voll ist. Dann drückt man das Ganze fest zusammen und läßt den Auflauf bei guter Hitze $\frac{3}{4}$ Stde. backen.

43. Brotlauf mit Äpfeln anderer Art.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Pfd. geriebenes Schwarzbrot, 100 g geriebene Mandeln, die Schale einer halben Zitrone, 50 g Sultaninen, 50 g Butter, $\frac{1}{4}$ l Wein, 8 Apfel, 125 g Zucker.

Man legt in die gebutterte Auflaufform eine Lage Brot, bestreut es mit Zucker, dann breitet man die in feine Scheiben geschnittenen Apfel

mit etwas Butter, Zucker und den obigen Zutaten darauf aus, beträufelt mit Wein, legt wieder eine Schicht Brot darauf samt Zucker und den anderen Zutaten, gießt den Rest des Weines darüber und bäckt die Speise $\frac{1}{4}$ Stde. im Ofen.

44. Schrotbrotpudding mit Früchten.

Zutaten: 75 g getrocknetes geriebenes Schrotbrot, 5 Eßl. eingemachte Früchte, 75 g Butter, 50 g Zucker, 5 Eier, 1 Messerspitze Zimt, 75 g Mandeln, 50 g in Streifen geschnittene Feigen.

Das Schrotbrot wird in Scheiben geschnitten, im Backofen getrocknet und gerieben. Die Butter rührt man schaumig, gibt Eigelb und Zucker hinzu und rührt die Masse noch $\frac{1}{2}$ Stde. Dann mengt man das geriebene Schrotbrot nebst den übrigen Zutaten darunter, schlägt den Schnee der 5 Eiweiße steif, zieht diesen vorsichtig unter die Masse und füllt damit eine gut mit Butter bestrichene Form. Der Pudding wird im Wasserbad 2 Stdn. gekocht und mit gedünstetem Obst zu Tisch gegeben.

45. Apfel-Charlotte.

Zutaten: 3 Pfd. Apfel, 50 g Butter, 200 g Zucker, etwas feinen Zimt, $\frac{1}{2}$ Zitrone, 1 Eßl. Quittenmarmelade, 1 weißes Kapselbrot oder Zwiebad (500 g), 50 g Sultaninen, 20 g grob geschnittene Mandeln, $\frac{1}{4}$ l Milch.

Das Weißbrot wird in feine Scheiben geschnitten und mit Milch übergossen, die Äpfel geschält, in feine Scheibchen geschnitten und mit der Hälfte des Zuckers eingezuckert. Dann streicht man 1 Auflaufform gut mit Butter aus, legt lagenweise Brotscheiben, Apfel, Sultaninen, Mandeln, die übrigen Zutaten hinein, streicht etwas von der Quittenmarmelade dazwischen und füllt so die Auflaufform. Die letzte Lage soll Brot sein. Man streut darüber Zucker und Zimt und schneidet die Butter in kleinen Flöckchen darauf. Dann gibt man die Charlotte in die heiße Röhre und läßt den Auflauf 1 Stde. backen.

46. Apfelmerinken.

Zutaten: 2 Pfd. Apfel, $\frac{1}{8}$ Pfd. Zucker, $\frac{1}{4}$ l Wein, 50 g Sultaninen, 20 g Butter, 3 Eiweiß, 50 g mit Vanille gewürztem Zucker, 20 g geschälte, geschnittene Mandeln.

Die Äpfel, die gleichmäßig groß sein sollen, werden halbiert, entkernt und mit halb Wein, halb Wasser ganz vorsichtig gekocht, so daß sie weich sind, aber nicht zerfallen. Dann legt man dieselben in eine flache Auflaufform, bestreut sie mit den gereinigten Sultaninen und stellt sie in der Form noch 10 Min. in die heiße Backröhre. Inzwischen schlägt man die Eiweiße zu steifem Schnee, zieht den mit Vanille gewürzten Zucker durch, streut die Mandeln darüber, stellt die Form nochmals in die Röhre, bis die Speise eine hellgelbe Farbe hat.

47. Kirschenauflauf (feiner).

Zutaten: 1 Pfd. Kirschen, 10 Eßl. Zwieback oder Semmelbrösel, 3 Eier, 75 g Butter, 50 g Zucker.

Die Kirschen werden entsteint, dann rührt man die Butter schaumig, gibt Eigelb, Zucker, etwas Zimt, die Brösel hinzu, mischt die Kirschen darunter, zuletzt den Schnee der Eier, füllt die Masse in eine gut gebutterte Auflaufform und bäckt die Speise 3—4 Stdn. in heißer Backröhre.

48. Kirschennichel.

Zutaten: 60 g Butter, 75 g Zucker, etwas Zitronenschale, 1 flachgestrichener Teel. Zimt, 5 abgeriebene eingeweichte Semmeln, 4 Eier, 40 g geschälte geriebene Mandeln, 2 Pfd. Kirschen mit den Steinen.

Die Butter rührt man schaumig, gibt Zucker, Zimt, Eigelb dazu, vermischt dieses mit den ausgedrückten Brötchen, gibt die Kirschen hinein, bestreicht eine Auflaufform gut mit Butter, zieht den Schnee der 4 Eier unter die Masse und bäckt den Auflauf in guter Hitze $\frac{3}{4}$ Stde.

49. Österr. Kirschenspeise.

Zutaten: 50 g Butter, 4 Eier, 6 Semmeln oder Brötchen, 50 g Zucker, 20 g Mandeln geschält und gerieben, 2 Pfd. Kirschen.

Die Butter wird schaumig gerührt, dann gibt man Zucker und Eigelb, die in Milch eingeweichten, ausgedrückten Semmeln, die geriebenen Mandeln, etwas Zimt, 2 Pfd. entsteinte Kirschen dazu, zieht den Schnee der Eier darunter, streicht eine Auflaufform gut mit Butter, füllt die Masse hinein, streicht sie oben glatt und zieht den Auflauf bei guter Hitze $\frac{3}{4}$ Stde. auf.

50. Beerenfruchtauflauf.

Zutaten: 6 Brötchen, 75 g Butter, 4 Eßl. Zucker, 4 Eier, 1 Pfd. Johannis- oder Himbeeren.

Die Butter rührt man schaumig, gibt Zucker und Eigelb hinzu. Die Brötchen weicht man in Milch ein, drückt sie aus und verrührt sie mit den anderen Zutaten. Die Johannisbeeren streift man von den Stielen ab und mischt sie samt dem Eierschnee unter die vorgerichtete Masse, bestreicht eine Auflaufform gut mit Butter, füllt den Teig hinein und bäckt den Auflauf bei mittlerer Hitze $\frac{1}{2}$ Stde.

51. Semmelauflauf mit Nüssen.

Zutaten: 6 Brötchen, $\frac{3}{4}$ l Milch, 20 Wallnüsse, 50 g Butter, $\frac{1}{4}$ Pfd. Zucker, 3 Eier, 1 Kaffeel. Zimt.

Die Brötchen werden abgeschält, fein geschnitten und in Milch eingeweicht. Inzwischen schält man die Nüsse, wiegt sie fein, rührt Butter, Eier und Zucker schaumig, gibt den Zimt und die Nüsse hinein und zieht zuletzt den steifen Schnee durch Brötchen und Eiermasse. Der Auflauf wird in gut gelöster Form $\frac{3}{4}$ Stde. gebacken.

52. Englischer Plum-Pudding.

Zutaten: 5 trodene Brötchen, $\frac{1}{4}$ l Milch, 100 g Sultaninen, 50 g geschnittenes Zitronat, 100 g Mandeln, 50 g Kokosfett, 50 g Butter, 125 g Zucker, 5 Eier, abgeriebene Schale einer Zitrone, 5 Eßl. voll Rum.

Man weicht 3 abgeriebene Brötchen in Milch ein, drückt sie aus und verarbeitet die Masse fein. Die übrigen Brötchen werden geröstet und fein zu Mehl gerieben. Sultaninen werden gewaschen, die Mandeln geschält und gerieben. Darunter schneidet man fein das Kokosfett, Eigelb und Butter rührt man mit Zucker schaumig, gibt die übrigen Zutaten hinzu, vermengt alles vorsichtig und füllt die Masse in eine gut mit Butter bestrichene Form. Der Pudding wird $1\frac{1}{2}$ —2 Stdn. im Wasserbad gekocht und mit Frucht- oder Arraktunke zu Tisch gegeben.

53. Englischer Pudding.

Zutaten: 60 g Butter, 40 g Zucker, 4 Eier, 30 g geschälte, geriebene Mandeln oder Haselnüsse, 75 g gewaschene Sultaninen, Schale einer Zitrone, 25 g fein geschnittenes Zitronat, 5 alte Brötchen, $\frac{1}{3}$ l Milch.

Unter die schaumig gerührte Butter rührt man Zucker und Eigelb, bis sich alles verbunden hat. Die Brötchen schneidet man in kleine Stücke, weicht sie in Milch ein, verarbeitet sie zu einer feinen Masse, gibt Sultaninen, Mandeln und übrige Zutaten hinzu, mischt zuletzt den steifgeschlagenen Schnee der 4 Eiweiß darunter, füllt die Masse in eine gut mit Butter bestrichene, mit Semmelmehl bestreute Form und kocht den Pudding im Wasserbad $1\frac{1}{2}$ Stde. Vor dem Anrichten taucht man die Form rasch in kaltes Wasser, löst, wenn notwendig, den äußeren Rand mit einem Messer und stürzt den Pudding vorsichtig auf eine runde Platte.

54. Rußauflauf.

Zutaten: 1 Pfd. Brösel, 180 g Nüsse, 4 Eier, 60 g Zucker, 1 Zitrone, 1 Kaffeel. Zimt, $1\frac{3}{4}$ l Milch, 25 g Butterfett oder Öl.

4 Eigelb werden mit 60 g Zucker schaumig gerührt, dazu gibt man die abgeriebene Schale einer Zitrone, 1 Kaffeel. Zimt, 1 Pfd. Brösel, sowie die gemahlene Nüsse und die Milch. Man achte darauf, daß Brösel, Nüsse und Milch gleichzeitig in die Eiermasse kommen, damit diese nicht klumpig wird. Zuletzt zieht man den Eiweißschnee leicht durch, gibt die Masse in eine Auflaufform, übergießt sie vor dem Einstellen in die Bratröhre mit dem heißen Fett und läßt den Auflauf bei mittlerer Hitze 1 Stde. aufziehen.

55. Nudelpudding (gefüßt).

Zutaten: 150 g mittelfeine Nudeln, 50 g Zucker, 75 g Butter, 40 g Mandeln oder Haselnüsse, 4 Eier, Schale einer Zitrone.

In schwach gesalzenes, kochendes Wasser gibt man die Nudeln und läßt sie weichkochen. Dann nimmt man dieselben heraus und legt sie

zum Abtropfen auf ein Sieb. Inzwischen rührt man Butter, Zucker und Eigelb schaumig, gibt die etwas ausgekühlte Nudelmasse hinzu, nebst den übrigen Zutaten, schlägt das Eiweiß der 4 Eier zu steifem Schnee, mischt diesen leicht darunter und füllt die Masse in eine gut mit Butter bestrichene Puddingform. Dieselbe wird im Wasserbad $1\frac{1}{2}$ Stdn. gekocht, vor dem Anrichten rasch in kaltes Wasser getaucht und auf eine runde Platte gestürzt. Man reicht den Pudding zu geschmortem Obst oder zu einer Fruchttunke.

56. Nudelberg mit getrockneten Aprikosen.

Zutaten: 250 g mittelfeine Nudeln, 250 g getrocknete Aprikosen oder Pfirsiche, 100 g geriebene Mandeln oder Haselnüsse, 50 g Zucker, Schnee von 3 Eiweiß.

Nudeln werden in leicht gesalzenem Wasser weichgekocht, Aprikosen oder Pfirsiche weicht man einige Stdn. vorher ein und schneidet sie in Streifen. Die weichgekochten Nudeln gießt man auf ein Sieb zum Abtropfen, deckt diese mit einem Deckel zu, damit die Nudeln warm bleiben. Eine zuvor erwärmte, runde Porzellanplatte oder ganz flache Auflaufform bestreicht man mit Butter, gibt eine Lage Nudeln darauf, dann eine Lage Aprikosen, welche man mit fein geriebenen Mandeln oder Haselnüssen bestreut, dann wieder Nudeln usw., bis die Masse aufgebraucht ist. Dann streicht man einen glatten Berg mittels eines breiten Messers, streicht den steifen Eierschnee, welchen man mit Zucker vermischt hat, darüber, bestreut das Ganze mit geriebenen Mandeln und stellt den Nudelberg 5 Min. in eine gut heiße Backröhre, bis der Guß goldgelb ist. Man muß bei dieser Arbeit recht flink sein, damit die Speise nicht zu stark abkühlt. Man reicht den Nudelberg mit Karamel- oder Vanilletunke.

57. Grießpudding.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ l Milch, $\frac{1}{4}$ Pfd. Grieß, 30 g Butter, 50 g Zucker, 5 Eier, 50 g Sulfaninen, 50 g fein geschnittenes Zitronat.

Man bringt die Milch mit Butter im Wasserbad zum Kochen, läßt den Grieß langsam einlaufen und rührt die Masse so lange, bis sie sich von der Pfanne löst. Dann läßt man den Teig etwas auskühlen, rührt die Eigelb, Zucker und die übrigen Zutaten unter die Masse, schlägt Eiweiß zu steifem Schnee, mischt alles gut durcheinander und füllt die Masse in eine gut mit Butter bestrichene, mit feinem Zwiebackmehl ausgestreute Puddingform. Der Pudding wird im Wasserbad $1\frac{1}{2}$ Stdn. gekocht. Nach dem Stürzen muß er sofort aufgetragen werden, da er sich leicht senkt. Dieser Pudding ist eine gute Kindernahrung und kann mit Obst oder Fruchttunke genossen werden.

58. Gefüllte Bratäpfel.

3 Pfd. kleinere Äpfel werden geschält, das Kernhaus ausgehöhlt und, mit Zucker bestreut, zugedeckt, $\frac{1}{2}$ Stde. zur Seite gestellt. Eine flache

Auslauform buttert man gut aus, stellt die Apfel nebeneinander mit der Öffnung nach oben und füllt sie mit Sultaninen, fein geschnittenen Mandeln und etwas in Butter gerösteten Zwiebackbröseln. Man übergießt die Speise mit einer Tasse süßer Sahne, stellt sie in die heiße Röhre und läßt sie weichbraten, doch sollen die Apfel nicht zerfallen.

59. Apfelfüchlein — Apfelpfannkuchen.

Hat man große Apfel, so schäle man dieselben, bohre das Kernhaus heraus und schneide sie in $\frac{1}{2}$ cm dicke, runde Scheiben. Kleine oder beschädigte Apfel schneide man in dünne Stückchen, bestreue sie mit Zucker und lasse sie $\frac{1}{2}$ Stde. ziehen. Inzwischen bereite man einen Pfannkuchenteig, tauche die Apfelscheiben hinein, so daß sie einigermaßen von Teig umgeben sind und backe sie in heißem Öl langsam goldgelb. Die Apfelmückchen werden mit dem Teig vermischt und in größere Kuchen gebacken. Die fertigen Kuchen werden mit Zucker und Zimt bestreut, sofort zu Tisch gegeben.

60. Kirschpfannkuchen.

Zutaten: $\frac{3}{4}$ Pfd. Mehl, $\frac{1}{2}$ l Milch, 3 Eier, 1 Prise Salz, 2 Pfd. Kirschen, Badöl.

Man rührt aus Mehl, Milch, Eiern und Salz einen glatten Teig, in den man die gewaschenen, wieder abgetrockneten Kirschen gibt. In einer Pfannkuchenpfanne erhitzt man Öl oder Kokosfett, gibt einen Schöpfel von der Masse hinein und bäckt die Pfannkuchen bei schwacher Hitze auf beiden Seiten schön gelb und knusperig. Man kann die Pfannkuchen nach dem Baden mit Zucker bestreuen.

61. Gefüllte Pfannkuchen (süß).

Die Pfannkuchen werden nach vorigem Rezept gebacken, mit eingemachten Früchten dünn bestrichen, zusammengerollt und sofort aufgetragen.

62. Gewidelte süße Flädchen.

Man bereite eine Fülle aus einer Tasse süßer Sahne, welche man mit 100 g gewaschenen, fein geschnittenen Sultaninen, 10 g geriebenen Haselnüssen, 100 g Zucker und einem Eßl. Zimt mischt. Dann rühre man $\frac{1}{2}$ Pfd. Mehl mit Milch und 3 ganzen Eiern zu einem dünnen Teig. In der Pfannkuchenpfanne läßt man ganz wenig Öl heiß werden, gießt einige Eßlöffel Teig hinein, läßt ihn schnell verlaufen, damit das Flädchen recht dünn wird, bäckt den Teig schnell an, dreht ihn um und bäckt ihn auf der anderen Seite fertig. Sobald alle Flädchen fertig sind, bestreicht man sie mit der vorbereiteten Fülle, rollt sie zusammen, schneidet sie in 5—6 cm lange Stückchen, welche man in eine Auslauform nebeneinander setzt und mit einer Tünke aus $\frac{1}{2}$ l Milch mit 2 Eßl. Reismehl, 3 Eiern

und etwas Vanillezucker verrührt, übergießt und 20 Min. bei mittlerer Hitze im Backofen aufzieht.

63. Aufgezogene Flädle mit Apfelfülle.

Man bereitet Flädle nach vorigem Rezept, die man mit folgender Fülle bestreicht: 1 Pfd. Apfel wird dünn geschält, in feine Scheibchen geschnitten und in $\frac{1}{4}$ l Wasser mit 50 g Zucker und etwas Zitrone weichgekocht. Dann mischt man sie mit 50 g fein geschnittenen Mandeln, 30 g Sultaninen und 1 Eßl. Zwiebackbrösel, 1 Messerspitze Zimt. Die bestrichenen Flädchen rollt man zusammen, schneidet sie in 3—4 cm lange Stückchen, stellt sie nebeneinander in eine Auflaufform und übergießt sie mit $\frac{1}{4}$ l Milch, in der man 2 Eier und 30 g Zucker verquirlt hat. Dann zieht man die Speise bei guter Hitze $\frac{1}{2}$ Stde. auf.

64. Pfannkuchen.

1 Pfd. schönes Weizmehl rührt man mit Milch zu einem glatten Teig, gibt etwas Salz und 4 Eigelb dazu und verdünnt den Teig zu einer dickflüssigen Masse. Zuletzt zieht man den Schnee der 4 Eier durch. In einer eisernen Pfanne erhitzt man 4—5 Eßl. Fett oder Öl, mit geklärter Butter gemischt, gießt von der Masse so viel hinein, daß der Boden dünn bedeckt ist und bäckt den Pfannkuchen schön gelb, dann dreht man ihn mit zwei Schaufeln rasch um und bäckt ihn auf der anderen Seite fertig. Pfannkuchen müssen sofort nach dem Backen aufgetragen werden, da sie sonst zäh werden.

65. Eierkuchen.

Für 1 Eierkuchen rechnet man 1 Eßlöffel Mehl, 4 Eßlöffel Milch und 2 Eier. Milch und Mehl rührt man zu einem glatten Teig, fügt etwas Salz und die verquirlten Eidotter hinzu, schlägt das Eiweiß zu einem steifen Schnee, zieht ihn leicht unter den Teig und bäckt den Eierkuchen in geklärter Butter rasch auf beiden Seiten goldgelb.

66. Omelette auf schweizerische Art.

6 Eier rührt man mit 3 Eßl. Mehl, 1 Tasse geriebenem Schweizerkäse, etwas Salz und fein gehackten Pilzen zu einem glatten Teig, verdünnt diesen mit 1 Tasse Milch und bäckt Omelette daraus, legt diese auf eine flache Schüssel und übergießt sie mit folgender Tunke. $\frac{1}{2}$ Tasse Mehl läßt man in 3 Eßl. zerlassener Butter anziehen, gibt 2 fein geschnittene kleine Zwiebeln, 1 Tasse Apfelwein, 3 Eßl. Weinessig, $\frac{1}{2}$ Tasse Sahne, etwas Salz, Paprika und fein geschnittenen Estragon daran, läßt alles zusammen aufkochen und gießt die Tunke rings um die Omelette.

67. Kaiserschmarren.

Zutaten: 350 g Mehl, $\frac{3}{4}$ l Milch, 4 Eier, 1 Prise Salz.

Mit Mehl, Milch, Eigelb und Salz bereitet man einen glatten Teig, unter den man kurz vor dem Backen den Eiweißschnee mischt. In einer Pfannkuchenpfanne läßt man reichlich geklärte Butter zergehen, gibt 1 Schöpflöffel Teig hinein und bäckt einen dicken Pfannkuchen davon, den man, wenn er halb gar ist, mit 2 Backschäufelchen in kleine Stücke zerteilt. Dann läßt man den Schmarren unter ständigem Umdrehen noch etwas nachbacken und gibt ihn sofort zu Tisch.

68. Gebrannte Omelette.

Für eine Omelette rechnet man 1 Eßl. Mehl, 5 Eßl. Milch und 2 Eier. Milch und Mehl rührt man zu einem glatten Teig, fügt etwas Salz und die verquirlten Eidotter hinzu, schlägt das Eiweiß zu einem steifen Schnee, zieht ihn unter den Teig und bäckt die Omelette rasch auf beiden Seiten goldgelb.

69. Semmelschmarren.

Zutaten: 6 Semmeln oder Brötchen, 5 Eßl. Mehl, $\frac{1}{2}$ l Milch, 4 Eier, 1 Eßl. Salz, Backöl.

Die Brötchen werden in Scheibchen geschnitten, mit der heißen Milch übergossen und zugedeckt 1 Stde. stehengelassen. Dann verrührt man die Brötchen fein, gibt das Mehl, Eier und Salz hinzu und rührt das Ganze gut durcheinander. In einer Pfannkuchenpfanne erhitzt man reichlich Öl, gibt 1 Schöpfl. der Masse hinein, streicht sie dünn auseinander, läßt den Schmarren auf einer Seite goldgelb anbacken, dreht ihn um, zerteilt ihn mit zwei Gabeln und läßt ihn unter öfterem Umdrehen noch etwas ausbacken. Man reicht den Schmarren zu Salaten, Gemüse oder zu Kompott.

70. Semmeleierkuchen.

Zu 2 großen Eierkuchen nehme man 3 Brötchen, schneide sie in Scheiben, lege sie nebeneinander auf eine Platte und übergieße sie mit warmer Milch. Die Scheiben sollen weich werden, dabei aber nicht zerfallen. Inzwischen bereitet man einen Teig aus $\frac{1}{2}$ Pfd. Mehl, 4 Eiern, $\frac{1}{4}$ l Milch und etwas Salz, bäckt die Brötchenscheiben auf beiden Seiten in heißem Öl rasch an, übergießt sie mit einer dünnen Schicht des Teiges und läßt diese ebenfalls auf beiden Seiten schön gelb backen. Man trägt die Speise sofort auf und gibt sie zu Gemüse, wie Schwarzwurzeln, Blumenkohl, Möhren oder zu gekochtem Obst.

71. Arme Ritter.

3 Brötchen schneidet man in gleichmäßig dicke Scheiben, weicht sie in warmer Milch ein und legt sie sorgfältig nebeneinander, damit sie nicht zer-

fallen. Inzwischen bereitet man einen Teig aus $\frac{1}{2}$ Pfd. Mehl, $\frac{1}{4}$ l Milch und 3 Eiern, taucht die Brotscheiben in den Teig und bäckt sie auf beiden Seiten goldgelb. Mit Zucker und Zimt bestreut, reicht man sie zu Obst.

72. Würbe Ruchlein (gefalzen).

Mit dem Schnee von 5 Eiweiß, 5 Eigelb, $\frac{1}{2}$ Tasse Wasser, 80 g Butter, 1 Kaffeel. Salz und 1 Pfd. Mehl bereitet man einen glatten Teig, den man dünn auswellt, viereckige Ruchlein davon ausschneidet, in heißem Öl schwimmend bäckt. Die Ruchlein können sowohl zu Obst als auch zu Gemüsen gegessen werden.

73. Scherben.

Zutaten: 3 Eigelb, 1 ganzes Ei, 3 Eßl. dicken, sauren Rahm, 30 g Zucker, 350 g Mehl, 3 Eßl. Wasser.

Die Eier werden mit dem Zucker schaumig gerührt, dann gibt man Rahm, Wasser und das Mehl hinzu und arbeitet den Teig leicht zusammen. Auf einem Wellbrett wellt man ihn so dünn als möglich aus, schneidet mit dem Backrädchen 12 cm lange und 5 cm breite Rechtecke davon, sticht sie dann mit einer Gabel einigemal, damit sie nicht blasig werden, und bäckt sie schwimmend in heißem Fett hellgelb. Zum Entsetzen legt man die Scheiben auf Seidenpapier.

74. Gebadene Käseugeln.

$\frac{1}{4}$ Pfd. Butter läßt man schmelzen, rührt 200 g Mehl hinein, löscht mit 1 Tasse Kaffee ab und rührt den Teig, bis er sich von der Pfanne löst. In die etwas ausgekühlte Masse gibt man 5 Eier und 75 g geriebenen Emmentaler Käse, sowie etwas Paprika und Salz. Mit 2 Kaffeel. sticht man Teig ab, formt kleine Kugeln daraus und bäckt sie, in heißem Öl schwimmend, goldgelb. Man reicht sie als Gemüsebeilage.

75. Pfizauf.

Zutaten: 200 g Mehl, stark $\frac{3}{8}$ l Milch, 80 g Butter, 5 Eier, 1 Prise Salz.

Das Mehl wird gesiebt und mit der Hälfte der Milch glattgerührt. Dann gibt man Eier, Salz und vor dem Einfüllen die zerlassene, aber nicht erhitzte Butter, sowie den Rest der Milch, den man ebenfalls erwärmt hat, hinzu. 12 Pfizaufförmchen, welche man vorher mit Butter bestrichen hat, werden halb voll gefüllt mit angegebener Masse, sofort in die heiße Bratröhre gestellt und 30 Min. gebacken. Weder die Förmchen noch der Inhalt dürfen während des Backens berührt werden.

76. Nudeln.

$\frac{1}{2}$ Pfd. gesiebtes, feines Weizmehl lege man aufgehäuft auf das Backbrett, mache in der Mitte eine Vertiefung, zerquirle 2 große Eier mit halb soviel Wasser und 5 Tropfen Essig, gieße dies unter langsamem Einrühren in die Vertiefung des Mehls, knete den Teig so lange, bis er ganz geschmeidig ist. Nun teile man den Teig in vier Stücke, forme runde Laibchen daraus und welle diese mit dem Wellholz papierdünn aus. Die fertigen Kuchen lege man auf ein Tischtuch, wenn sie fast trocken sind, rollt man sie leicht zusammen und schneidet 1 cm breite Streifen daraus. Für Suppeneinlagen schneidet man sie so fein wie möglich. Die geschnittenen Nudeln schüttelt man auseinander zum Trocknen, sie werden 10 Min. im Salzwasser abgekocht, auf ein Sieb zum Abtropfen geschüttet und nach dem Anrichten mit heißer Butter und gebräunten Bröseln übergossen.

77. Dampfnudeln (bairische).

Man bereitet einen Teig wie zu Faschingskrapfen. Nachdem der Teig schön aufgegangen ist, nimmt man ihn aufs Backbrett und formt kleine Küchlein daraus, die man an einem warmen Ort nochmals $\frac{1}{2}$ Stde. gehen läßt. In eine eiserne Pfanne, mit gut schließendem Deckel, gibt man so viel Öl, daß der Boden bedeckt ist, legt die Dampfnudeln nebeneinander mit einem Zwischenraum von 1 cm, gießt so viel Wasser mit etwas Salz oder Zucker daran, daß die Küchlein zur Hälfte im Wasser sitzen, deckt den Deckel auf die Pfanne, daß kein Dampf entweichen kann und bäckt die Dampfnudeln langsam bei gleichmäßiger Hitze. Wenn in der Pfanne ein zischendes Geräusch entsteht, sind die Dampfnudeln fertig. Man öffne dann vorsichtig, daß keine Wassertropfen vom Deckel auf die fertigen Dampfnudeln fallen, da sie sich leicht setzen. Während des Kochens darf die Pfanne nicht geöffnet werden. Statt Wasser kann man auch Milch zum Aufziehen nehmen, doch soll man das erst tun, wenn man viel Übung in der Zubereitung hat. Die Dampfnudeln müssen sehr locker sein, sonst sind sie schwer verdaulich. Sie schmecken gut zu Obst oder zu Vanilletunke.

78. Spätzle (schwäbische).

Aus 1 Pfd. gesiebttem Mehl, 2 Eiern, 1 Eßl. Salz und $\frac{1}{4}$ l Wasser schlägt man einen glatten Teig, bis er große Blasen wirft. Einen flachen Topf Wasser mit etwas Salzzusatz bringt man zum Kochen. Nun legt man auf ein kleines Schneidebrett, welches mit einem Griff versehen ist, einen kleinen Schöpflöffel Teig und schneidet mit einem flachen Messer ganz dünne, längliche Spätzle ab, welche man in das kochende Salzwasser einlegt. Sobald dieselben in die Höhe kommen, nimmt man sie mit dem Schaumlöffel heraus, läßt sie gut abtropfen, legt sie auf eine flache Platte und übergießt sie mit in heißer Butter gebräunten Bröseln. Die

Spätzle müssen sofort zu Tisch gegeben werden. Sie schmecken gut zu allen frischen Salaten, zu Tunken und gekochtem Obst.

79. Geröstete Spätzle.

Spätzle werden nach vorhergehenden Angaben zubereitet, sobald sie fertig sind, übergießt man sie mit kaltem Wasser, legt sie zum Abtrocken auf ein Sieb und breitet sie auf einem Brett dünn aus, bis sie vollständig erkaltet sind. In einer flachen Pfanne erhitzt man etwas Öl oder geklärte Butter, gibt die Spätzle hinein, läßt sie auf einer Seite schön gelb anbraten, wendet sie um, gießt 2 mit etwas Salz und 2 Eßl. Milch verrührte Eier daran, läßt dies schön mit anbraten und stürzt die Spätzle auf eine runde Platte.

80. Apfelstrudel (österreichisch).

Aus $\frac{1}{2}$ Pfd. Mehl, 25 g Butter, 2 Eiern, 8 Eßl. Wasser bereitet man einen glatten, geschmeidigen Nudelteig, teilt ihn in zwei Hälften, formt je ein Laibchen daraus und deckt dies mit vorgewärmtem Porzellanschüsselchen zu. Inzwischen schält man 4 Pfd. mürbe Äpfel, schneidet sie in ganz feine Scheiben, bestreut sie mit 100 g Zucker und etwas Zimt, schneidet 50 g Haselnüsse oder Mandeln sowie 100 g Feigen fein, wäscht 100 g Sultaninen und läßt sie gut abtrocknen. Diese Zutaten stelle man in einer Schüssel bereit. Nun wird ein Tisch mit einem reinen Tuch bedeckt, dieses mit Mehl bestäubt, der Teig rechteckig ausgewellt und vorsichtig ausgezogen, bis er so dünn wie ein Seidenpapier ist. Darauf bestreicht man ihn mit zerlassener Butter oder Sahne, streut die Hälfte der vorgerichteten Zutaten darauf, faßt das Tisch Tuch an den beiden Ecken der einen Seite und läßt den Strudel zusammenrollen. In einen Bräter (Backreine) gießt man etwas Sahne oder Milch, gibt ein Stückchen Butter dazu, legt die beiden Strudel nebeneinander, überpinselt sie mit zerlassener Butter und bäckt sie $\frac{3}{4}$ Stde. bei mittlerer Hitze. Der Strudel wird dann in Stücke geschnitten, mit Staubzucker bestreut, noch warm aufgetragen.

81. Zwetschgenstrudel.

Man bereitet einen Teig wie in voriger Nummer angegeben. Zwetschgen werden entsteint und fein geschnitten, mit reichlich Zwiebackmehl, Zucker und Zimt vermischt, auf den Strudel gestreut und wie Apfelstrudel zubereitet.

82. Haselnußstrudel.

Man bereite einen Teig wie unter Apfelstrudel angegeben. Zum Füllen des Strudels dient folgende Masse: $\frac{1}{2}$ Pfd. Haselnüsse wird fein

gemahlen, 3 Teel. voll Zimt, $\frac{1}{2}$ Tasse Zucker darunter gemischt. 50 g Butter rührt man schaumig, gibt 2 Eier, 1 Tasse Milch oder Sahne und die übrigen Zutaten daran, bestreicht damit den Strudel und bereitet ihn wie Apfelstrudel zu. Backzeit: $\frac{1}{2}$ Stde. bei starker Hitze.

83. Quarkstrudel.

Man bereitet einen Teig wie unter Apfelstrudel angegeben und läßt ihn unter erwärmten Schüsseln ruhen. Inzwischen bereitet man eine Fülle aus $\frac{1}{2}$ Pfd. durch ein feines Sieb (Haarsieb) gestrichenen Käse (Quark), 80 g Zucker, 3 Eigelb, 50 g zerlassener Butter, $\frac{1}{2}$ Teel. Zimt und 100 g geschnittene Sultaninen. Die Masse wird tüchtig gerührt, zuletzt der Schnee der 3 Eier durchgezogen. Der ausgezogene Strudelteig wird gleichmäßig mit dieser Masse bestrichen, zusammengerollt und wie Apfelstrudel zubereitet.

84. Waffeln.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Pfd. Mehl, $\frac{1}{4}$ l Milch, 1 Teel. Salz, 4 Eier, 60 g Öl, Zucker und Zimt.

Man rührt aus dem Öl, Salz, Milch und Eigelb einen glatten Teig und zieht zuletzt den Eierschnee darunter. Eine Waffelform wird erhitzt, mit einem Pinsel eingeölt und ein kleiner Schöpflöffel voll Teig gleichmäßig hineingefüllt. Dann dreht man das Eisen sofort herum, bäckt die Waffeln auf beiden Seiten goldgelb, schneidet sie mit einer Nickschere auseinander und bestreut sie mit Zucker und Zimt.

85. Butterwaffeln.

Zutaten: $\frac{1}{4}$ Pfd. Butter, 4 Eier $\frac{1}{2}$ Pfd. Mehl, $\frac{1}{8}$ l Sahne, $\frac{1}{8}$ l Milch, etwas Salz.

Unter die schaumig gerührte Butter gibt man Eigelb, Mehl, Sahne und Milch und rührt den Teig schön glatt. Zuletzt zieht man den steifen Eierschnee darunter und bereitet die Waffeln, wie in obenstehendem Rezept angegeben.

86. Nuzmändelchen.

Zutaten: 1 Ei, 3 Eigelb, $\frac{1}{4}$ Pfd. Zucker, die Schale einer halben Zitrone, 20 g Butter, $\frac{3}{4}$ Pfd. Mehl, Badöl.

Eigelb und ganzes Ei verrührt man mit Zucker, gibt die Zitronenschale, die zerlassene Butter und das Mehl hinzu, arbeitet den Teig gut durcheinander, wellt ihn dünn aus und sticht mit den dazu bestimmten Förmchen Mandeln aus. Diese werden in heißem Fett schwimmend gebacken. Man bestreut sie, solange sie noch heiß sind, mit Zucker.

87. Natronringel.

Zutaten: 50 g Butter, 3 Eier, 75 g Zucker, 6 Eßl. sauren Rahm, 3 Eßl. Milch, 1 Teel. doppeltkohlensaures Natron (nicht gehäuft), $\frac{3}{4}$ Pfd. Mehl, Backöl.

Die schaumig gerührte Butter wird mit Zucker und den Eiern $\frac{1}{4}$ Stde. gerührt, die anderen Zutaten dazugegeben und der Teig auf dem Wellbrett glatt gearbeitet. Man wellt ihn $\frac{1}{2}$ em dick aus und sticht mit einem Ringsförmchen, ungefähr 1 cm dicke Ringe aus. Die Ringe werden in heißem Öl schwimmend, goldgelb gebacken. Man legt sie zum Entfetten auf Seidenpapier.

88. Hörnchen.

Zutaten: 60 g Butter, 80 g Zucker, 3 Eßl. Maraschino oder Rosenwasser, 3 Eier, 350 g Mehl, 2 Eßl. kaltes Wasser.

Die Butter rührt man schaumig, gibt Eier, Maraschino oder Rosenwasser, Zucker, kaltes Wasser hinzu und rührt das Ganze $\frac{1}{4}$ Stde. Dann mischt man das Mehl darunter und arbeitet die Masse auf dem Backbrett möglichst leicht zusammen. Hierauf wellt man denselben $\frac{1}{2}$ em dick aus und schneidet ihn in 2 cm breite, 10 cm lange Streifen, welche man halbmondartig formt und mit dem Backrädchen in kleinen Abständen einrädelt, gibt die Teigstückchen in heißes Öl und bäckt sie schwimmend goldgelb.

89. Faschingskrappfen (schwäbische Fastnachtsküchlein).

Aus $1\frac{1}{2}$ Pfd. Mehl, $\frac{1}{3}$ l erwärmter Milch, $\frac{1}{4}$ Tasse gutem Öl, 5 Eßl. Zucker, 1 Teel. Salz, 2 Eiern, 15 g Hefe bereitet man an einem warmen Ort einen glatten Teig und knetet ihn solange, bis er Blasen wirft und sich von den Händen löst. Dann bestreut man ihn fein mit Mehl, deckt ihn mit einem Tuch zu und stellt ihn an einen warmen Ort, bis er genügend aufgegangen ist, d. h. die Masse sich verdoppelt hat. Nun bestreut man ein Backbrett mit Mehl, wellt den Teig 2 cm dick aus und sticht mit einem Glas Küchlein aus, welche man wieder vorsichtig auf ein mit Mehl bestäubtes Brett legt und nochmals $\frac{1}{2}$ Stde. aufgehen läßt. Inzwischen erhitzt man in einer tiefen Pfanne mindestens 2 l Öl, gibt die Küchlein nacheinander hinein und läßt sie auf beiden Seiten hellbraun baden. Man kann sie mit Zucker und Zimt bestreuen, zu Obst und Tee oder Schokolade genießen.

90. Berliner Pfannkuchen.

Man bereitet einen Teig wie in voriger Nummer angegeben, nimmt jedoch statt 2 Eier 4 Eier. Ist der Teig schön aufgegangen, wellt man ihn 2 cm dick aus und sticht mit 1 Glas Küchlein aus, die man am Rande mit Eiweiß bestreicht. In die Mitte eines jeden Küchleins legt man $\frac{1}{2}$ Teel. eingemachte Himbeeren oder Erdbeeren, legt 2 Küchlein aufeinander, drückt die Ränder fest aufeinander, läßt sie nochmals $\frac{1}{2}$ Stde.

gehen und bäckt sie in heißem Öl hellbraun. Man wälze sie in Staubzucker und gebe sie zu Kompott, Tee, Kakao oder Punsch, doch soll man diese, sowie Fastnachtstropfen nur selten genießen, da Hefengebäck schwer verdaulich ist.

91. Windbeutel.

100 g Butter werden in einer Messingpfanne zerlassen, $\frac{1}{2}$ Pfd. Mehl eingerührt und mit $\frac{1}{2}$ l Milch abgelöscht. Man rührt den Teig auf der Seite des Herdes, bis er sich von der Pfanne löst. Dann rührt man vorsichtig 5 verquirlte Eier und etwas Salz hinein. Ein Backblech wird gut geölt, mit dem Löffel eiergroße Häufchen aufgesetzt und in guter Hitze 10 Min. gebacken. Die Windbeutel müssen stark aufgehen. Man kann sie gesalzen zu Gemüse geben. Aufgeschnitten und mit Marmelade oder Schlagsahne gefüllt, reicht man sie zum Tee.

92. Schneeballen.

Zutaten: 50 g Butter, 5 Eier, 40 g Zucker, $\frac{3}{4}$ Pfd. Mehl, Backöl und Staubzucker.

Die Butter rührt man schaumig, gibt Zucker, Eigelb und den Schnee der Eier hinzu, rührt nochmals 10 Min. und siebt langsam das Mehl hinein. Dann wellt man einen großen Kuchen dünn aus, schneidet diesen in ungefähr 50 cm lange und 7 cm breite Streifen, welche man wieder in 5—6 Teile rädelt, jedoch müssen sie oben und unten zusammenbleiben. In einer möglichst kleinen, tiefen Backpfanne läßt man Öl heiß werden, gibt die Teigstreifen, die man ineinander verschlingt, hinein und bäckt die Schneeballen unter öfterem Umdrehen hellgelb. Sie werden, solange sie noch heiß sind, dick mit feinem Staubzucker bestreut. Man kann sie zu Tee reichen.

93. Apfelfüchle.

Zutaten: 6 große mürbe Äpfel, 60 g Zucker, 125 g Mehl, 1 Prise Salz, 1 Eßl. Olivenöl, 4 Eier, Zucker und Zimt.

Die Äpfel werden geschält, in $\frac{3}{4}$ cm dicke Scheiben geschnitten, vom Kernhaus befreit, mit Zucker bestreut und 1 Stde. zum Durchziehen auf die Seite gestellt. Inzwischen bereitet man einen glatten Teig aus Mehl, 6 Eßl. Milch, den Eiern, Salz und Öl, legt die Apfelscheiben eine nach der anderen vorsichtig hinein, wendet sie darin um und bäckt sie in dem heißen Öl goldgelb. Man legt sie zum Entfetten auf Seidenpapier und kann sie je nach Geschmack mit Zucker und Zimt bestreuen.

94. Topfenpalatschinken (bairisch).

1 Pfd. durch ein Sieb gerührter Quark (Topfen) wird mit etwas Salz, Paprika, feingeschnittenen Zwiebeln, 4 Eiern, $\frac{1}{2}$ Tasse Milch und

$\frac{1}{2}$ Pfd. Mehl zu einem glatten Teig verrührt. In der Pfannkuchepfanne erhitzt man das Öl, gibt 1 Eßl. Teig hinein, streicht ihn auseinander und bäckt ihn auf beiden Seiten goldgelb.

95. Haferkuchen.

Zutaten: 3 Tassen Haferflocken, $\frac{1}{2}$ l Milch, 3 Eier, 1 Tasse Mehl, 1 Messerspitze Salz, 1 Messerspitze Paprika, Backöl.

Die Haferflocken weicht man in $\frac{1}{2}$ l Milch 1 Stde. ein. Dann rührt man die Eier mit etwas Salz, einigen Eßlöffeln Milch und dem Mehl glatt, gibt die eingeweichten Haferflocken dazu und bäckt kleine Kuchen in heißem Öl schwimmend goldgelb. Man kann sie zu Gemüse oder Obst reichen.

96. Grießschnitten.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ l Wasser, $\frac{1}{2}$ l Milch, $\frac{1}{2}$ Pfd. Grieß, 50 g Butter, Backöl. Zum Panieren 2 Eier, 1 Kaffeetasse fein geriebene Zwiebackbrösel.

Das Wasser läßt man zum Kochen kommen, gibt die Butter hinzu und rührt langsam $\frac{1}{2}$ Pfd. Grieß ein, läßt diesen aufkochen und gießt nach und nach $\frac{1}{2}$ l heiße, aber nicht gekochte Milch zu, stellt die Masse an die Seite des Herdes, deckt sie zu und läßt sie ziehen bis zu einem dicken Brei. Nun nimmt man ihn vom Feuer und streicht ihn schnell auf ein mit Wasser abgespültes Backbrett, möglichst gleichmäßig glatt, 1—2 cm dick. Nach dem Erkalten schneidet man kleine Rechtecke daraus, dreht diese in dem geschlagenem Ei und Semmelbrösel um und bäckt sie auf beiden Seiten in heißem Öl goldgelb. Man kann diese Grießschnitten zu Obst oder Gemüse reichen.

97. Quarkkugeln.

Zutaten: 50 g Butter, 125 g Zucker, 3 Eier, 1 Pfd. Mehl, 1 Pfd. durch ein Sieb gestrichenen Quark (weißen Käse), $\frac{1}{2}$ Tasse Milch, abgeriebene Schale einer Zitrone, 1 Päckchen Backpulver.

Man rührt die Butter schaumig, gibt Zucker, Eier und die übrigen Zutaten hinzu, zuletzt das Mehl mit Backpulver, rührt die Masse gut durcheinander, sticht kleine Kugeln mit 2 Kaffeel. aus, die man möglichst rund formt und in heißem Öl schwimmend goldgelb bäckt.

98. Gebadene Rosenblätter oder Holunderblüten.

Von 5 Eigelb, $\frac{1}{4}$ l Milch, 1 Prise Salz, 200 g Mehl macht man einen glatten Teig, zieht den steifen Schnee der 5 Eiweiß durch, taucht schöne, frische Rosenblätter oder Holunderblüten hinein und bäckt diese schwimmend in Öl goldgelb, bestreut sie mit Vanillezucker und gibt sie sofort zu Tisch.

99. Kastanienbällchen.

Zutaten: 2 Pfd. Edelkastanien (Maronen), 50 g Butter, 100 g Zucker, 3 Eier, 3 Eßl. Zwiebackbrösel oder Grieß, etwas Vanillezucker, Backöl.

Die Kastanien werden geschält, in Wasser weich gekocht und durch die Gemüsemühle getrieben. Die Butter rührt man mit Zucker und Eier schaumig, dann gibt man das Kastanienmark, Zwiebackbrösel und Vanillezucker dazu, formt mit der Hand kleine, runde Bällchen, die man in heißem Öl schwimmend bäckt.

100. Karthäuser Klöße.

Zutaten: 8 trockene Brötchen, 3 Eier, 50 g Zucker, $\frac{3}{4}$ l Milch, Zwiebackbrösel, Backöl.

Die abgeriebenen Brötchen teilt man in 4 Stücke und legt sie eine kurze Zeit in die mit Eier und Zucker verrührte Milch. Nachdem die Stücke durchweicht sind, nimmt man sie aus der Milch und legt sie zum Abtropfen auf ein Sieb. Vor dem Backen wendet man jedes einzelne Stückchen in Zwiebackbrösel und bäckt sie in reichlich heißem Öl goldgelb. Man kann über die fertigen Klöße etwas Zimt streuen. Vorzüglich schmecken dieselben zu geschmortem Obst.

101. Karthäuser Klöße anderer Art.

Zutaten: 8 trockene Brötchen, 4 Eier, 50 g Zucker, 75 g Butter, 30 g Mandeln, $\frac{3}{4}$ l Milch, Zwieback oder Semmelmehl.

Die Brötchen werden leicht abgerieben, in 4 Teile geteilt und in die mit Eier und Zucker verquirlte Milch gelegt, bis sie durchweicht sind, doch dürfen die einzelnen Teile nicht zerfallen. Ein Backblech bestreicht man gut mit Butter, wendet die einzelnen Teile in Zwieback oder Semmelmehl um, bestreut ein jedes mit einigen länglich geschnittenen Mandeln, gibt dann ein Stückchen Butter darauf, stellt das Blech in die ziemlich heiße Backröhre und bäckt die Karthäuser Klöße ungefähr 20—25 Min., bis sie schön knusperig sind.

VIII. Warme Reis Speisen.

- | | |
|--|--|
| 1. Gerösteter Reis nach italienischer Art (Risotto). | 8. Panierte Reiskällchen zu Gemüse, Salaten oder Tunken. |
| 2. Türkischer Reis. | 9. Reiskällchen zu gedämpftem Obst. |
| 3. Türkischer Reis mit Tomatenmark. | 10. Gebackenen Reis. |
| 4. Curryreis. | 11. Reisberg mit Äpfeln. |
| 5. Risi-Bisi. | 12. Gespickter Reisberg mit Aprikosen. |
| 6. Reisk Gemüse mit Pilzen. | 13. Reispudding. |
| 7. Reisrand mit Käse. | 14. Reiskeutel. |

1. Gerösteter Reis nach italienischer Art (Risotto).

Zutaten: 1 Pfd. Reis, 3 Eßl. Öl, 2 Zwiebeln, 1 l heißes Wasser, 1 Messerspitze Paprika und Curry, 1 gestrichener Eßl. Salz.

Den gut verlesenen, ungewaschenen Reis legt man zwischen 2 Tücher und reibt denselben solange, bis aller anhaftende Staub entfernt ist. Sodann gibt man ihn in das heiße Öl mit den gewiegten Zwiebeln, röstet denselben $\frac{1}{4}$ Stde. schön hellgelb, gibt 1 l heißes Wasser, sowie das Gewürz und Salz hinzu und läßt den Reis gut zugedeckt in der Bratröhre $\frac{1}{2}$ Stde. dämpfen.

2. Türkischer Reis.

Zutaten: 1 Sellerieknolle, 1 Lauchstengel, 2 gelbe Rüben, 3 Eßl. Öl, 2 Zwiebeln, 1 gestrichener Eßl. Salz, 1 l heißes Wasser, 1 Pfd. Reis, 1 Messerspitze Curry und Paprika.

In das heiße Öl gibt man möglichst fein geschnitten Sellerie, Lauch, gelbe Rüben und Zwiebeln, läßt dieses etwas andämpfen und gibt den gut gewaschenen und wieder abgetropften Reis dazu. Nachdem der Reis etwas geröstet, gibt man die Gewürze dazu, füllt unter Umrühren mit heißem Wasser auf und läßt den Reis fest zugedeckt 30 Min. dünsten.

3. Türkischer Reis mit Tomatenmark.

Zutaten: wie bei Türkischem Reis, dazu 3 Eßl. Tomatenmark.

3 Eßl. Tomatenmark wird in heißem Wasser aufgelöst und wie bei Türkischem Reis zugegeben.

4. Curryreis.

Zutaten: 1 Pfd. Reis, 3 Eßl. Öl, 2 Zwiebeln, 1 l Wasser, 1 gestrichener Eßl. Curry, 1 gestrichener Eßl. Salz.

1 Pfd. Reis wird gut gewaschen und zweimal gebrüht. In einen Topf mit dem gut heißen Öl gibt man die fein geschnittenen Zwiebeln, sowie den Reis und läßt beides etwas andämpfen. Dann gießt man das Wasser mit dem darin gelösten Salz zu und läßt den Reis bei festgeschlossener Deckel $\frac{1}{2}$ Stde. auf der Seite des Herdes dünsten, ohne umzurühren. Wenn der Reis alles Wasser aufgesaugt hat und gar ist, richtet man ihn an, indem man ihn mit Curry bestreut.

5. Mii-Piji.

Zutaten: 1 Pfd. Reis, 2 Pfd. grüne Erbsen, 100 g geriebenen Käse, 50 g Butter, 1 Zwiebel, 3 Eßl. Öl, 1 Eßl. Salz.

Der Reis wird sauber gewaschen, zweimal abgebrüht, in 3 Eßl. Öl mit einer großen fein geschnittenen Zwiebel etwas angeröstet, mit 1 l kochendem Wasser, 1 Eßl. Salz gut zugedeckt auf der Seite des Herdes

weichgekocht (20—25 Min. ohne umzurühren). Inzwischen dünstet man die Erbsen in 50 g Butter weich, jedoch nicht so, daß sie schrumpfig werden, füllt eine Ringform, die man mit Wasser vorher ausspült, zuerst mit einer Lage Erbsen, dann gibt man Reis, dann wieder Erbsen und zuletzt nochmals Reis darauf, drückt die Masse fest hinein, stürzt sie auf eine runde Platte und überstreut die Speise dick mit geriebenem Käse. In die Mitte kann man noch übriggebliebene Erbsen füllen.

6. Reisgemüse mit Pilzen.

Zutaten: 1 Pfd. Reis, 50 g Butter, 1 Pfd. Steinpilze, Pfifferlinge oder $\frac{1}{4}$ Pfd. Champignon, 1 l Wasser, 1 Messerspitze Currypulver, $\frac{1}{2}$ Kaffee. Salz, 1 Eßl. fein gewiegte Petersilie, 1 Eßl. fein gewiegte Zwiebeln.

In heißer Butter dämpft man Zwiebel, Petersilie und die in Stücken geschnittenen, gewaschenen, gepuhten Pilze ungefähr 10 Min. Der Reis wird gut gewaschen, abgebrüht und in einer gutschließenden Kasserolle mit Salz und Curry weichgekocht. Vor dem Anrichten mischt man vorsichtig die gedämpften Pilze darunter, und richtet das Gemüse bergartig auf eine Platte an. Man reicht Kapern- oder Currytunke dazu.

7. Reisrand mit Käse.

Zutaten: 1 Pfd. Reis, 1 l Gemüsebrühe oder Wasser, 25 g Butter, $\frac{1}{2}$ Kaffee. Salz, 1 Messerspitze Paprika, 75 g Käse.

Der Reis wird sauber gewaschen, abgebrüht und zum Abtropfen auf ein Sieb geschüttet. Dann stellt man denselben in einer gutschließenden Kasserolle mit heißem Wasser, Salz und Paprika auf und läßt ihn zugedeckt weich kochen. Eine Ringform wird mit kaltem Wasser ausgeschwenkt, der Reis mit einem Löffel fest eingedrückt, auf eine runde Platte gestürzt, mit der geklärten, heißen Butter übergossen und dick mit Käse bestreut.

8. Panierte Reisbällchen zu Gemüse, Salaten oder Tunken.

Zutaten: 1 Pfd. Reis, 1 große Zwiebel, $1\frac{1}{4}$ l Gemüsebrühe oder Wasser, 50 g Butter, 1 Messerspitze Curry, 1 Messerspitze Paprika, $\frac{1}{2}$ Kaffee. Salz, 3 Eier, Ausbacköl, etwas Semmelbrösel.

Sauber gewaschener und gelesener Reis wird abgebrüht und mit Butter und der fein geschnittenen Zwiebel aufgestellt, mit Gemüsebrühe übergossen, gut zugedeckt, bei schwacher Hitze langsam weichgekocht. Nun läßt man den Reis etwas auskühlen, vermischt ihn mit 3 vorher verrührten Eiern und dem Gewürz, formt mit in kaltes Wasser getauchten Händen, runde Bällchen daraus, die man in Brösel wendet und in heißem Öl schwimmend goldgelb bäckt.

9. Reiskällchen zu gedämpftem Obst.

Zutaten: 1 Pfd. Reis, $1\frac{1}{2}$ l Milch, 3 Eier, etwas abgeriebene Zitronenschale, 50 g geriebene Mandeln, Öl zum Ausbaden.

Der Reis wird gut gewaschen, zweimal abgebrüht und mit der erhitzten Milch gut zugedeckt, auf der Seite des Herdes weichgekocht. Ist derselbe gar, läßt man ihn etwas erkalten, mischt die geschlagenen Eier, Zitronenschale und Mandeln darunter und formt mit der flachen Hand Källchen daraus, die man in heißem Öl goldgelb bäckt und warm zu gedämpftem Obst ißt.

10. Gebadenen Reis.

Zutaten: $\frac{3}{4}$ Pfd. Reis, $1\frac{1}{4}$ l Milch, 50 g Butter, Schale einer Zitrone, 50 g Rohrzucker.

Den gewaschenen, abgebrühten Reis gibt man mit der erhitzten Milch in einen Bräter oder in eine Auflaufform, reibt die Zitronenschale darunter, schneidet die Butter in kleine Flöckchen darauf und überstreut das Ganze mit Zucker. Dann schiebt man den Reis vorsichtig in die Bratröhre und läßt ihn langsam aufziehen. Es muß sich auf der Speise eine schöne, dunkelgelbe Kruste bilden. Bereitet man die Speise in einem Bräter zu, schneidet man sie vor dem Anrichten in viereckige Stücke und richtet diese auf einer Platte an. (Eine leicht verdauliche Speise zu gesmormtem Obst.)

11. Reisberg mit Äpfeln.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Pfd. Reis, $\frac{3}{4}$ l Milch, 25 g Butter, 50 g Rohrzucker, $1\frac{1}{2}$ Pfd. Apfel, $\frac{1}{2}$ Zitrone, 1 l Obstsaft oder Apfelwein.

Der Reis wird gut gewaschen, zweimal abgebrüht und mit der erhitzten Milch bis zum Kochen gebracht. Dann stellt man denselben in die Kochkiste oder ins Wasserbad und läßt ihn gar werden. Inzwischen schält man gute, reife Äpfel, schneidet sie in Scheibchen, die man mit Zucker, Butter, Obstsaft, Apfelwein oder Wasser weichdämpft. Sind Reis und Apfel gar, richtet man auf einer runden Platte lagenweise zuerst Reis, dann Apfel usw. bergartig an, streicht ihn glatt und gibt ihn zu Tisch. Man kann Vanille- oder Carameltunke dazu reichen.

12. Gespiätter Reisberg mit Aprikosen.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Pfd. Reis, $\frac{3}{4}$ l Milch, 25 g Butter, 50 g Zucker, 1 Pfd. getrocknete Aprikosen, $\frac{1}{8}$ l Apfelwein oder Fruchtsaft, 4 Eiweiß, etwas geriebene Zitronenschale.

Der Reis wird gut gewaschen, zweimal gebrüht, mit der erhitzten Milch übergossen und auf der Seite des Herdes langsam weichgekocht. Die Aprikosen wäscht man sauber, weicht sie einige Stunden in lauwarmes Wasser ein und dämpft sie mit Butter und Fruchtsaft oder Apfelwein weich. Sind Reis und Aprikosen weich, richtet man lagenweise erst Reis, dann Früchte usw. bergartig auf eine Porzellanplatte an, schlägt den

Eier Schnee steif, mengt den Zucker und die geriebene Zitronenschale darunter, bestreicht damit den Reisberg und bestreut ihn mit geschälten, der Länge nach halbierten Mandeln und stellt die Speise einige Minuten in die heiße Bratröhre, bis sie schön gelb gebacken ist.

13. Reispudding.

Zutaten: 150 g Reis, $\frac{1}{3}$ l Wasser, $\frac{1}{8}$ l Sahne, 75 g Butter, 50 g Zucker, Schale einer Zitrone, 3 Eier.

Der Reis wird sauber gewaschen, zweimal gebrüht, mit kochendem Wasser übergossen und gut zugedeckt auf der Seite des Herdes, in der Backröhre oder in der Kochkiste weichgekocht. 3 Eigelb verrührt man mit Butter, gibt den Zucker hinzu, die abgeriebene Schale einer Zitrone, sowie die Sahne, vermischt alles mit dem etwas ausgekühlten Reis, zieht zuletzt den steifen Schnee der 3 Eiweiße darunter und füllt die Masse in eine gut mit Butter bestrichene Puddingform. Der Pudding muß eine gute Stunde kochen, man reicht denselben zu geschmortem Obst, Frucht- oder Weintunke.

14. Reisbeutel.

Zutaten: $\frac{3}{4}$ Pfd. Reis, $\frac{1}{2}$ Pfd. getrocknete Zwetschgen, 100 g Sultaninen.

Der Reis wird gewaschen, abgebrüht und zum Abtropfen auf ein Sieb gelegt. Die Zwetschgen und Sultaninen wäscht man in warmem Wasser, legt eine reine Serviette in ein Sieb oder in eine Schüssel, streut Reis, Zwetschgen und Sultaninen lagenweise hinein, bindet die Serviette am äußersten Ende zusammen, so daß der Reis nebst Zwetschgen Raum zum Ausquellen haben und hängt den Beutel in kochendes, leicht gesalzenes Wasser. Wenn das Wasser einkocht, muß es wieder durch kochendes ersetzt werden. Man kocht den Reis 2 Stdn. und übergießt ihn beim Anrichten mit reichlich heißer Butter, auch kann man ihn mit Zucker und Zimt bestreuen.

IX. Trockene Früchte, Getreidearten und Hülsenfrüchte, deren Verarbeitung und Nährwert.

Hülsenfrüchte, Breie und Bratlinge.

1. Weiße Bohnen.
2. Erbsenbrei oder Erbsenpüree.
3. Linsengemüse.
4. Kastanien, gedämpft.
5. Kastanienpüree.
6. Ganzer Weizen mit Gemüse.
7. Ganzer Weizen mit Früchten.
8. Ganzer Weizen mit Sahne.

Breie.

9. Weizenschrotbrei zu Obsttunke.
10. Weizenschrotbrei zu Gemüse, Salaten oder Tunken.
11. Weizenfloedenbrei mit Sultaninen.
12. Weizengrießbrei.
13. Hafergrießbrei (Porettsch).
14. Hafersfloedenbrei.

Bratlinge.

15. Bratlinge aus Bohnensfloeden.

16. Bratlinge aus Erbsensfloeden.
17. Bratlinge aus Linsensfloeden.
18. Kastanienbratlinge.
19. Weizenbratlinge zu Obstspeisen.
20. Weizenbratlinge (sehr nahrhaft) aus ganzem Weizen.
21. Hafersfloedenbratlinge.
22. Crumpets (schottisches Hafengericht).
23. Grünernbratlinge.
24. Spinatbratlinge.
25. Wirfingbratlinge.
26. Selleriebratlinge.
27. Karottenbratlinge.
28. Gemüsebratlinge.
29. Pastinakenbratlinge.
30. Rote-Rüben-Bratlinge.
31. Pilzbratlinge.
32. Apfelbratlinge.
33. Pikante Bratlinge.
34. Grünernschrotbraten.
35. Gemischter Hülsenfruchtbraten.
36. Delikatesswürstchen.
37. Polenta oder Maisgrieß.
38. Weizenröllchen.
39. Gebratene Bananen.

Trockene Früchte, Getreidearten und Hülsenfrüchte, deren Verarbeitung und Nährwert.

Früchte und Gemüse können, so wertvoll sie auch durch ihren Gehalt an Fruchtsäuren, Fruchtzucker und Nährsalzen für unsere Ernährung sind, nicht als ausreichend für eine richtige Ernährung angesehen werden. Wir brauchen außer den oben angeführten Nährstoffen Ergänzungsstoffe, und zwar Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate. In unseren Getreidearten und den Hülsenfrüchten sind diese Stoffe enthalten. Wenn auch der Fettgehalt darin keine große Rolle spielt, so ist der menschliche Organismus doch in der Lage, aus Kohlenhydraten Fett zu bilden. Reich an Eiweißstoffen sind alle Arten der Hülsenfrüchte (Leguminosen), doch hat dieses Eiweiß im menschlichen Organismus eine ganz andere Funktion als beispielsweise das Eiereiweiß oder das in der Milch enthaltene Eiweiß. Das in den Hülsenfrüchten enthaltene Eiweiß kann nicht als Nährstoff bezeichnet werden; vielmehr dient es zur Aufspaltung. Da Hülsenfrüchte immer etwas schwer verdaulich sind, bilden sie keine Krankendiät, sondern sollten hauptsächlich auf dem Tisch der körperlich Arbeitenden Verwendung finden. Von den Getreidearten kommt als wertvollste für unsere Ernährung der Weizen in Betracht. Er enthält in natürlichem Zustande, das heißt als reifes Vollweizenkorn, 12,4% Eiweiß, 1,7% Fett, ca. 78% Kohlenhydrate, 1,8% Nährsalze und ungefähr 5% Wasser. Da der Eiweißgehalt des Weizenkorns direkt unter der Schale sitzt, wird dieser wertvolle Bestandteil desselben meistens bei der Mehlerbereitung mit der Schale entfernt, und es bleibt dieser wichtige Nährstoff in der Kleie, welche gewöhnlich als Viehfutter Verwendung findet.

An zweiter Stelle verwenden wir in unserer Diät die Hafer in Form von Haferflocken und Hafergrütze, und zwar hauptsächlich bei Entsäuerungskuren und zu diätetischen Gebäuden. Da der Hafer durch seinen hohen Gehalt an Alkalien stark entsäuernd wirkt, genießt man Haferflocken am besten in rohem Zustand, etwas angeröstet oder als Haferbrei, in Wasser oder Gemüsebrühe gekocht, ohne Zusatz von Salz oder Zucker. Hafer wirkt aber auch erhitzend, daher nimmt man Hafergerichte vorzugsweise während der Wintermonate.

Gerste kommt als Kollgerste, Gerstengrütze oder auch als Flocken in den Handel. Verwendung finden dieselben meistens als Schleimsuppe, als welche sie in der Krankendiät ihrer leichten Verdaulichkeit wegen geschätzt sind. Für den täglichen Tisch kommt Gerste nur zu Suppen, selten als Brei in Frage.

Alle Erzeugnisse aus Roggen, wie Roggenbrot, Suppen usw. kommen nur für körperlich arbeitende Menschen in Betracht. Für Kopfarbeiter, welche eine sitzende Lebensweise führen, sind Roggenprodukte zu schwer verdaulich und belasten Magen und Darm.

Eine Weizenart, welche in halbreifem Zustande geerntet und getrocknet wird, ist Grünkern. Dieser besitzt einen feinen, milchigen Geschmack und kommt als ganzes Korn, als Grütze und Mehl in den Handel. Grünkern findet hauptsächlich Verwendung zur Bereitung von Suppen, Bratlingen und zu Füllungen für Gemüse. Man stellt wohl-schmeckende, leicht verdauliche Speisen aus demselben her.

Reis bildet in der heißen Jahreszeit bei uns eine willkommene Ergänzung zu Obstspeisen oder Gemüsen. Es lassen sich aus demselben unzählige Gerichte her-

stellen, welche leicht verdaulich und meistens auch als Kranterkost geeignet sind. Man beachte auch bei ganz einfachen Reisgerichten genau die Angaben in den Rezepten, da meistens der Reis schmierig wird infolge falscher Zubereitung. Als Gemüserreis eignet sich am besten erste Sortierung von Moulmareis oder Burma, sofern man nicht vorzieht, den in allen Reformhäusern erhältlichen ungeschälten Reis zu verwenden. Keinesfalls verwende man polierten oder durchscheinend glasigen Reis, dieser eignet sich nur für Suppen, nicht aber für Reisgerichte. Da der Reis meistens lange Zeit lagert, muß er sauber gewaschen und ein- bis zweimal gebrüht (blanchiert) werden.

1. Weiße Bohnen.

Zutaten: $1\frac{1}{2}$ Pfd. Bohnen, 3 große saure Äpfel, 2 große, fein geschnittene Zwiebeln, $\frac{1}{8}$ l Öl, $\frac{1}{8}$ l Tomatenmark.

Die Bohnen werden gelesen, sauber gewaschen und in reichlich Wasser eingeweicht. Vor dem Kochen gießt man das Einweichwasser weg, gibt frisches Wasser daran, fügt eine Prise Natron dazu und kocht die Bohnen auf der Seite des Herdes 2—3 Stdn., bis die Brühe ganz eingekocht ist. Die Bohnen dürfen nicht gerührt werden, damit sie ganz bleiben. Dann erhitzt man das Öl, gibt die fein geschnittenen Zwiebeln und die ebenfalls fein geschnittenen Äpfel dazu, dämpft beides weich, läßt es mit dem Tomatenmark und $\frac{1}{8}$ l Wasser 10 Min. gut durchkochen, gibt alles über die Bohnen, an denen kein Kochwasser mehr sein darf, schüttelt dieselben, salzt sie mit etwas feinem Salz und gibt je nach Geschmack Paprika und etwas Zitronensaft dazu.

2. Erbsenbrei oder Erbsenpüree.

Zutaten: $1\frac{1}{2}$ Pfd. Erbsen, 1 Eßl. Salz, 40 g Öl, 50 g Mehl, 1 große Zwiebel.

Die Erbsen werden gelesen, gewaschen und 12 Stdn. vor dem Kochen eingeweicht, mit dem Einweichwasser aufgestellt und darin weichgekocht. Inzwischen bereitet man aus dem Mehl und dem Öl mit der Hälfte der Zwiebel eine lichtgelbe Mehlschwitze, löscht diese mit etwas Gemüsebrühe ab und läßt sie gut durchkochen. Die weichgekochten Erbsen werden durch ein Sieb getrieben, unter die Mehltunke gerührt und noch etwas auf der Seite des Herdes gekocht, dann salzt man den Erbsenbrei, schlägt ihn einige Minuten mit dem Schneebesen, richtet ihn bergartig an und überbrüht ihn mit schön runden, in Butter hellgelb gebratenen Zwiebelscheiben.

3. Linsengemüse.

Zutaten: $1\frac{1}{2}$ Pfd. Linsen, 75 g Öl, 80 g Mehl, 1 Zwiebel, etwas Zitronensaft und Salz.

Die Linsen werden peinlichst sauber gelesen, gewaschen und in etwas Wasser mit Zusatz von 1 Messerspitze Natron eingeweicht. Vor dem Kochen schüttet man das Wasser ab, gibt frisches Wasser hinzu, in welches man ebenfalls eine kleine Messerspitze Natron gibt und läßt die Linsen 2 bis

3 Stdn. kochen. In dem heißen Öl bräunt man das Mehl hellbraun, löscht es mit etwas Gemüse- oder Wurzelbrühe ab und läßt die Tunke $\frac{1}{2}$ Stde. gut durchkochen. Die Zwiebel bestreut man mit einer Kelle und läßt sie in der Tunke mitkochen. Sind die Linsen weich, gibt man die Mehltunke hinzu, salzt und fügt, will man die Linsen säuerlich haben, etwas Zitronensaft zu.

4. Kastanien gedämpft.

Zutaten: 3 Pfd. Kastanien, 60 g geklärte Butter, $\frac{1}{2}$ Teel. Salz, $\frac{3}{4}$ l Gemüsebrühe.

Schöne, italienische Maronen werden geschält, 2 Min. in kochendes Wasser gelegt und von der zweiten Schale befreit. In einem gut schließenden Topf erhitzt man die Butter, gibt die Kastanien samt der Gemüsebrühe hinein, salzt und läßt sie an der Seite des Herdes gar werden, was ungefähr 2 Stdn. dauert. Die Kastanien dürfen nicht zerfallen, sie werden deshalb nicht gerührt, sondern nur geschüttelt.

5. Kastanienpüree.

Zutaten: 3 Pfd. Kastanien, $1\frac{1}{2}$ l Brühe, 60 g Butter, $\frac{1}{4}$ l Sahne oder Milch, 1 Eßl. Salz.

Die, wie im vorigen Rezept angegeben, vorgekochten Kastanien werden mit der Wurzelbrühe weichgekocht und sofort durch ein Sieb geschlagen. Hierauf gibt man sie mit der Milch oder Sahne, Salz und Butter wieder in den Topf zurück, rührt die Speise tüchtig auf dem Feuer und richtet sie, sobald sie wieder erhitzt ist, bergartig auf einer flachen Platte an.

6. Ganzer Weizen mit Gemüse.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Pfd. Weizenkörner, 3 Sellerieknollen, 3 Zwiebeln, etwas Petersilie, 1 Tasse gutes Öl, 1 Messerspitze Paprika, 1 Messerspitze Salz.

Die Weizenkörner werden gelesen, da sich häufig kleine Steinchen darunter befinden, sauber gewaschen und 12 Stdn. eingeweicht. Dann stellt man sie mit reichlich Wasser auf das Feuer und läßt sie langsam weichkochen. Inzwischen schält man die Sellerie, schneidet sie in kleine Würfelchen und dämpft sie mit den fein geschnittenen Zwiebeln in Öl. Petersilie wird fein gewiegt und mit den Gewürzen unter die gedämpften Gemüse gemischt. Zuletzt mengt man die Weizenkörner darunter und gibt das äußerst nahrhafte Gericht mit Tomaten-, Zwiebel- oder Meerrettichtunke zu Tisch.

7. Ganzer Weizen mit Früchten.

Zutaten: $\frac{3}{4}$ Pfd. Weizenkörner, $\frac{1}{4}$ Pfd. Feigen, $\frac{1}{4}$ Pfd. getrocknete Aprikosen, $\frac{1}{4}$ Pfd. getrocknete Pflaumen, $\frac{1}{8}$ Pfd. gemahlene Mandeln oder Nüsse.

Der Weizen wird gut gelesen, sauber gewaschen und in kaltem Wasser 12 Stdn. eingeweicht. Dann stellt man ihn mit reichlich Wasser auf und

läßt ihn 3—4 Stdn. langsam kochen. Die Weizenkörner müssen, um gar zu sein, plazen, das Wasser muß dann eingekocht sein. Die Früchte werden ebenfalls sauber gewaschen, über Nacht eingeweicht, in feine Streifen geschnitten und unter den fertigen Weizen gemischt. Diese Speise ist außerordentlich nahrhaft und wohlschmeckend, sie bildet eine vorzügliche Kindernahrung, man reicht süße Sahne dazu.

8. Ganzer Weizen mit Sahne.

Zutaten: 1 Pfd. Weizenkörner, 1 Messerspiße Salz, $\frac{1}{4}$ l süße Sahne.

Der Weizen wird gelesen, gut gewaschen und 12 Stdn. in kaltem Wasser eingeweicht. Dann stellt man ihn mit reichlich Wasser und dem Salz auf und läßt ihn, ohne zu rühren 3—4 Stdn. langsam kochen. Der Weizen muß, um gar zu sein, aufplazen und mehlig werden, das Wasser soll eingekocht sein. Man übergießt beim Anrichten die Weizen Speise mit Sahne und reicht Obst oder Salate, auch rohes Sauerkraut, dazu.

Breie und Bratlinge.

Breie werden meistens als leicht verdauliche Speisen angesehen und als Kranken- diät verabreicht. Sie sind aber nur dann leicht verdaulich, wenn sie richtig zubereitet sind. Man kocht niemals Brei in Milch, sondern gebe die Zutaten, wie Weizen, Reis, Grieß usw., in heißes Wasser, koche die Cerealien weich und gebe dann Milch oder Sahne daran. Breie können durch allerlei Gewürze etwas schmackhafter gemacht werden.

Weizenbrei aus Schrot muß mindestens $\frac{3}{4}$ —1 Stde. kochen, um gar zu werden. Weizenflocken bedürfen nur 5—10 Min. Kochzeit, um gar zu werden. Alle Breie aus Mehl müssen gut durchkochen, um aufgeschlossen und leicht verdaulich zu werden.

9. Weizenschrotbrei zu Obsttunke.

Zutaten: $\frac{3}{4}$ Pfd. Weizenschrot, 2 l Wasser, $\frac{1}{8}$ Pfd. geriebene Mandeln, $\frac{1}{8}$ Pfd. gewaschene Sultaninen, $\frac{1}{8}$ l süße Sahne, 1 Messerspiße Ingwerpulver.

Man rührt den Weizenschrot mit kaltem Wasser an und läßt ihn unter beständigem Rühren aufkochen. Dann stellt man den Brei in die Kochkiste oder ins Wasserbad 1—2 Stdn. Unter den fertigen Brei rührt man nun die obigen Zutaten und reicht eine warme Obsttunke dazu.

10. Weizenschrotbrei zu Gemüse, Salaten oder Tunke.

Zutaten: $\frac{3}{4}$ Pfd. Weizenschrot, 2 l Wasser, 2 große Zwiebeln, $\frac{1}{2}$ Tasse Öl, 1 Teel. Salz, 1 Messerspiße Paprika.

Man stellt den Weizenschrot mit Wasser auf, gibt Salz und Paprika dazu und läßt den Brei unter beständigem Rühren aufkochen. Nun stellt man ihn gut zugedeckt auf die Seite des Herdes oder ins Wasserbad

und läßt ihn 2 Stdn. ziehen. Dann richtet man ihn an und gibt die fein geschnittenen, in Öl weichgedämpften Zwiebeln darüber.

11. Weizenflockenbrei mit Sultaninen.

Zutaten: 1 Pfd. Weizenflocken, $\frac{1}{2}$ l Wasser, $\frac{3}{4}$ l Milch, 100 g Butter, 100 g Sultaninen.

Die Flocken werden mit heißem Wasser übergossen und unter beständigem Rühren zum Kochen gebracht. Nun gießt man die erhitzte, nicht gekochte Milch dazu und läßt den Brei im Wasserbad $\frac{1}{2}$ Stde. ziehen. Beim Anrichten mischt man die gewaschenen Sultaninen darunter und übergießt den Brei mit heißer Butter.

12. Weizengrießbrei.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Pfd. Grieß, $\frac{1}{2}$ l Wasser, $\frac{1}{2}$ l Milch, $\frac{1}{4}$ l Sahne.

In das kochende Wasser läßt man unter beständigem Rühren den Grieß einlaufen und aufkochen. Dann gießt man die Milch hinzu und läßt den Grieß im Wasserbad ausquellen. Vor dem Anrichten mischt man die Sahne unter den Brei.

13. Hafergrüßenbrei.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Pfd. Hafergrüße, 1 l Wasser, 1 Messerspitze Salz, 50 g Butter.

Man stellt die Hafergrüße mit warmem Wasser und Salz auf und läßt sie unter beständigem Rühren zum Kochen kommen. Dann stellt man die Grüße auf die Seite des Herdes oder ins Wasserbad und läßt sie $\frac{1}{2}$ Stde. ziehen. Beim Anrichten übergießt man sie mit der gebräunten Butter.

14. Haferflockenbrei.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Pfd. Haferflocken, 1 l Wasser, $\frac{1}{2}$ l Milch oder $\frac{1}{8}$ l Sahne und $\frac{1}{4}$ l Milch.

Man rührt die Haferflocken mit kaltem Wasser an und läßt sie unter beständigem Rühren zum Kochen kommen. Dann gießt man die Milch oder Sahne hinzu und läßt den Brei $\frac{1}{2}$ Stde. im Wasserbad ziehen.

15. Bratlinge aus Bohnenflocken.

Zutaten: 1 Pfd. Bohnenflocken, 1 l Wasser, 1 große Zwiebel, 1 Messerspitze pulverisierten Thymian, 1 Teel. Sellarisalz, 4 Eier, 2 Eßl. Tomatenpüree, 3 Eßl. Butter.

1 Pfd. Bohnenflocken übergießt man mit 1 l heißem Wasser oder Gemüsebrühe und bringt sie unter beständigem Rühren zum Kochen. Dann stellt man den Bohnenbrei auf die Seite des Herdes und läßt ihn $\frac{1}{2}$ Stde. ziehen. Nachdem der Bohnenbrei etwas ausgekühlt ist,

gibt man die fein geschnittenen, in Butter gedämpften Zwiebeln, die gut verrührten Eier, sowie die übrigen Zutaten hinzu, mengt alles tüchtig durcheinander und formt runde oder längliche Rüklein daraus, die man in heißem Öl auf beiden Seiten schön gelb bäckt.

16. Bratlinge aus Erbsenfloden.

Zutaten: 1 Pfd. Erbsenfloden, 1 große Zwiebel, $1\frac{1}{4}$ l Wasser, reichlich Petersilie, etwas Muskatblüte, 3 Eier, etwas Currypulver, Paprika, Öl zum Baden, 1 Messerspitze Selleriesalz.

1 Pfd. Erbsenfloden übergießt man mit $1\frac{1}{4}$ l Wasser, kocht sie unter beständigem Umrühren auf und läßt sie auf der Seite des Herdes $\frac{1}{2}$ Stde. ziehen, nimmt den Brei dann vom Feuer und läßt ihn auskühlen. Zwiebel und Petersilie schneidet man fein und dämpft sie in Butter weich, doch dürfen die Zwiebeln nicht braun, sondern nur glasig werden. Nun mischt man alle Zutaten unter die ausgekühlte Masse. Die Eier verrührt man vorher gut, formt runde, flache Rüklein daraus und bäckt sie auf beiden Seiten goldgelb. Sie schmecken zu Sauertraut, allen Salatarten und Tunken vorzüglich.

17. Bratlinge aus Linsenfloden.

Zutaten: 1 Pfd. Linsenfloden, 1 l Wasser oder Gemüsebrühe, 1 Eßl. Majoran, 2 Messerspitzen Selleriesalz, 1 Stange Breitlauch (Porree), 4 Eier, 2 Eßl. Butter.

Man übergießt die Linsenfloden mit heißer Gemüsebrühe oder Wasser und läßt sie unter beständigem Umrühren aufkochen, läßt sie dann auf der Seite des Herdes $\frac{1}{2}$ Stde. ziehen, worauf man sie vom Feuer nimmt und auskühlen läßt. Nun vermischt man den Brei mit den vorher geschlagenen Eiern, dem fein geschnittenen, in Butter weichgedämpften Porree, sowie den übrigen Zutaten, formt längliche Rüklein daraus, die man in heißem Öl auf beiden Seiten schön gelb brät. Die Bratlinge schmecken vorzüglich zu allen Kohlsalaten.

18. Kastanienbratlinge.

Zutaten: 1 Pfd. Kastanien, 4 Eier, 5 Eßl. geriebene Semmel, 1 abgeriebene Zitrone, etwas Salz.

Die von der äußeren Schale befreiten Kastanien werden in Salzwasser weich gekocht und durch ein Sieb oder eine Hackmaschine getrieben. Nun rührt man 4 Eier, Gewürz und die geriebene Semmel darunter, so daß man einen weichen Teig erhält, aus dem man kleine Rüklein formt und diese in heißem Öl hellgelb bäckt.

19. Weizenbratlinge zu Obstspeisen.

Zutaten: 1 Pfd. Weizenfloden, 5 Eßl. Hafersfloden, 1 l Wasser, 3 Eier, 3 Eßl. Zwiebackbrösel, Öl zum Baden.

Man übergießt die Floden mit heißem Wasser, läßt sie unter beständigem Umrühren aufkochen und stellt sie $\frac{1}{2}$ Stde. zum Ziehen auf die

Seite des Herdes. Dann läßt man die Masse etwas auskühlen. In die gekühlte Masse gibt man die Eier und Brösel, formt runde oder längliche Küchlein daraus, die man in heißem Öl auf beiden Seiten goldgelb bäckt. Man kann sie nach Belieben mit Zimt oder Vanillezucker bestreuen.

20. Weizenbratlinge (sehr nahrhaft) aus ganzem Weizen.

Zutaten: 2 Pfd. schöne verlesene Weizenkörner, 3 Eier, 1 Messerspiße Selleriesalz, 1 Messerspiße Paprika, 3 Eßl. Öl, 1 große Zwiebel, reichlich Petersilie, Öl zum Baden.

Die Weizenkörner werden gut gewaschen und mit kaltem Wasser mindestens 12 Stdn. eingeweicht. Dann stellt man sie mit reichlich Wasser auf und kocht sie so lange, bis sie plazen (ungefähr 3—4 Stdn.). Man treibt man $\frac{1}{3}$ der Körner durch eine Hadmaschine, $\frac{2}{3}$ derselben läßt man ganz und mischt die angegebenen Zutaten unter die Masse. Zwiebel und Petersilie werden fein gewiegt und in Öl weichgedämpft. Nachdem die Masse mit den Händen gut verarbeitet ist, formt man runde oder längliche, kleine, gleichmäßige Küchlein daraus, welche man in heißem Öl oder Kokosbutter schön gelb bäckt. Man reicht hierzu Salate oder Gemüse, auch Tomatentunke schmeckt vorzüglich dazu.

21. Haferflockenbratlinge.

Zutaten: $\frac{3}{4}$ Pfd. Haferflocken, 1 l Gemüsebrühe oder Wasser, reichlich Petersilie, 1 große Zwiebel, 1 Teel. Selleriesalz, 1 Messerspiße Currypulver, 3 Eier.

Man übergießt die Haferflocken mit heißem Wasser und läßt sie unter ständigem Rühren aufkochen. Auf der Seite des Herdes läßt man die Masse $\frac{1}{2}$ Stde. ziehen. Dann nimmt man die Masse vom Feuer, läßt sie auskühlen und gibt die fein geschnittenen, in Fett weichgedämpften Zwiebeln sowie Petersilie hinzu, mengt Eier und Gewürz darunter, formt Küchlein daraus, die man in heißem Öl auf beiden Seiten schön gelb bäckt.

22. Crumpets (schott. Hafergericht).

Zutaten: 1 l Milch, 1 Pfd. Haferflocken, 2 Eier, etwas Salz, 1 Messerspiße Natron, 2 Eßl. Öl.

In 1 l heiße Milch rührt man 1 Pfd. Haferflocken ein, sowie 2 mit etwas Salz zerquirte Eier. 1 Messerspiße Natron löst man in etwas Milch auf, gibt dasselbe mit 2 Eßl. Öl in die unterdessen abgekühlte Masse, läßt dieselbe $\frac{1}{4}$ Stde. an einem kühlen Ort ruhen, sticht mit dem Löffel flache Plätzchen aus, die man in heißem Öl hellbraun bäckt.

23. Grünfernbratlinge.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Pfd. Grünferngrüße, $\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe oder Wasser, 1 Kaffee. Selleriesalz, 1 Messerspiße Paprika, 1 Messerspiße Majoran, 3 Eßl. Tomatenpüree.

Grünferngrüße kocht man in Wasser oder Gemüsebrühe langsam weich. Dann läßt man die Masse auskühlen, gibt Gewürze und die geschlagenen

Eier dazu, formt runde oder längliche Rüklein daraus, die man in heißem Fett auf beiden Seiten schön gelb bäckt.

24. Spinatbratlinge.

Zutaten: 2 Pfd. Spinat, 2 Brötchen, $\frac{1}{4}$ l Milch, 3 Eßl. Brösel, 3 Eier, 1 Messerspiße Sellariefalz, 1 Messerspiße Ingwer, Öl zum Baden.

Der Spinat wird sauber gewaschen, in Salzwasser weichgekocht, auf ein Sieb geschüttet und mit kaltem Wasser übergossen. Dann drückt man denselben gut aus, treibt ihn zweimal durch die Hackmaschine oder wiegt ihn fein, gibt die in Milch eingeweichten, gut ausgedrückten und aufgerupften Brötchen darunter, würzt mit den angegebenen Zutaten, mengt die Eier darunter, formt längliche Rüklein daraus, die man in Brösel umdreht und in heißem Öl schön gelb bäckt.

25. Wirsingbratlinge.

Zutaten: 2 Eier, $2\frac{1}{2}$ Pfd. Wirsing, 1 Pfd. geriebene gekochte Kartoffeln, 3 Eßl. Schweizerkäse, etwas Muskatnuß, 1 Prise Paprika, 1 große, fein geschnittene Zwiebel, 2 Eßl. gewiegte Petersilie.

Das gepuzte, gut gewaschene Kraut gibt man in kochendes Salzwasser und läßt es im aufgedeckten Topf weichkochen. Dann nimmt man es heraus, legt es auf ein Sieb, übergießt es mit kaltem Wasser und drückt es fest aus. Nun treibt man es zweimal durch die Gemüsemühle, vermischt es mit den geriebenen Kartoffeln, den Eiern, den in Butter fein gedämpften Zwiebeln, Salz und Gewürz, formt runde oder ovale Bratlinge daraus und bäckt sie in der Pfannkuchenpfanne in heißem Öl auf beiden Seiten goldgelb.

26. Sellariebratlinge.

Zutaten: 3 schöne Sellarieknollen, 1 große Zwiebel, 1 Messerspiße Paprika, 1 Messerspiße Sellariefalz, 6 Eßl. Semmelbrösel, 3 Eier, etwas Butter, Öl zum Baden.

Die Sellarieknollen werden gewaschen, dünn geschält, in Scheiben geschnitten und mit der fein gewiegten Zwiebel in Butter oder Öl weichgedämpft. Dann treibt man sie durch die Hackmaschine, vermischt den Sellariebrei mit Ei, Brösel und den anderen Zutaten, läßt die Masse zum Ziehen $\frac{1}{2}$ Stde. stehen, formt runde Rüklein daraus, welche man nochmals in Semmelbrösel umdreht und in heißem Öl schön gelb bäckt.

27. Karottenbratlinge.

Zutaten: 2 Pfd. schöne Karotten (gelbe Rüben), 5 Eßl. Semmelbrösel, 1 mittelgroße Zwiebel, reichlich Petersilie, etwas Butterfett, 1 Teel. Salz, 1 Messerspiße Paprika, Backöl, 3 Eier.

Die Karotten werden gepuzt, in kleine, längliche Stükchen geschnitten und in etwas Öl mit Zwiebel und Petersilie weichgebraten. Nun treibt

man das Gemüse durch eine Hackmaschine, gibt die verrührten Eier und Semmelbrösel, sowie die übrigen Gewürze hinzu, läßt die Masse $\frac{1}{2}$ Stde. ziehen, formt dann runde Küchlein daraus, welche man in etwas Semmelbrösel oder Mehl umwendet und in heißem Öl oder Kokosfett auf beiden Seiten goldgelb bäckt. Die Bratlinge schmecken gut zu allen Arten von Blattsalaten, Meerrettichtunke oder Senftunke.

28. Gemüsebratlinge.

Zutaten: 3 Pfd. verschiedene Gemüse, wie Kohlräbchen, Möhren, Porree, Wirjing und Sellerie, 3 Eier, 1 Pfd. gefochte, geriebene Kartoffeln, 1 Messerspitze Majoran, 1 Messerspitze Paprika, 1 Messerspitze Thymian, 1 Eeßl. Salz, 1 große Zwiebel, reichlich Petersilie, etwas Semmelmehl zum Panieren, Badöl.

Die verschiedenen Gemüse werden sauber gepußt und gewaschen, in kleine Stückchen geschnitten und zusammen mit der fein geschnittenen Zwiebel, Petersilie in etwas Öl oder Butterfett weichgedämpft. Dann treibt man das Gemüse durch die Hackmaschine, vermischt es mit den geschlagenen Eiern, den geriebenen Kartoffeln und den Gewürzen und formt kleine, längliche Kuchen daraus und wendet dieselben in Semmelbrösel um. Man bäckt die Bratlinge in heißem Öl oder Kokosfett auf beiden Seiten knusprig. Zu diesen Bratlingen schmeckt sehr gut gemischter Kartoffelsalat oder ein Kartoffelgericht in Tunke.

29. Pastinakenbratlinge.

Pastinakenbratlinge werden zubereitet wie Karottenbratlinge.

30. Rote-Rüben-Bratlinge.

Zutaten: 4 mittelgroße rote Rüben, 1 große Zwiebel, 1 Stengel fein geschnittenen Porree (Lauch), etwas Zitronensaft, 3 Schnitze Knoblauchgurken, 1 Messerspitze Ingwerpulver, 5 Eßl. Semmelbrösel, 3 Eier.

Die roten Rüben werden sauber gewaschen und mit der Schale weichgekocht. Dann schält man sie, schneidet sie in Stücke und treibt sie samt den Gurken und den übrigen Zutaten durch die Gemüsemühle. Die so gewonnene Masse vermischt man mit Semmelbrösel, den geschlagenen Eiern und dem Gewürz, formt längliche Küchlein daraus, welche man in Semmelbrösel umwendet und auf beiden Seiten schön goldgelb bäckt.

31. Pilzbratlinge.

Zutaten: 2 Pfd. Pfifferlinge, Steinpilze oder Herbstpilze, 1 große Zwiebel, reichlich Petersilie, 5 Eßl. Semmelbrösel, 3 in Milch eingeweichte, zerplückte Brötchen, 1 Messerspitze Salz, 1 Messerspitze Sellarisalz, etwas Muskatnuß, 1 Messerspitze Currypulver, etwas geklärte Butter, Badfett, 4 Eier.

Die Pilze werden sauber gepußt, fein gewiegt und mit fein geschnittener Zwiebel und Petersilie in geklärter Butter weichgedämpft. Die Eier verrührt man, gibt die übrigen Gewürze, die zerplückten Brötchen,

Semmelbrösel und die weichgedünsteten Pilze dazu, verrührt die Masse gut, läßt sie zum Ziehen $\frac{1}{4}$ Stde. stehen und formt dann längliche Rädchen daraus, die man in heißem Öl oder Kokosfett auf beiden Seiten goldgelb bäckt. Diese Bratlinge sind sehr fein und können mit einer Eiertunke, Eier Salat oder falscher Remouladentunke als Vorspeise gereicht werden.

32. Apfelbratlinge.

Zutaten: 6 mittelgroße Äpfel, 10 Eßl. Zwiebackbrösel, 1 Eßl. Rohrzucker, Badöl, 1 Messerspitze Zimt, 3 Eier, 1 Eßl. geriebene Mandeln oder Haselnüsse.

Man reibt die geschälten Äpfel auf einer Glasreibe, gibt die Zwiebackbrösel, Zucker, Eier und die übrigen Zutaten hinzu, mischt die Masse gut untereinander und läßt sie $\frac{1}{2}$ Stde. ziehen. Dann formt man kleine runde Rädchen aus der Masse und bäckt sie in heißem Öl auf beiden Seiten goldgelb. Man kann die Masse auch mit dem Löffel ausstechen und schwimmend in heißem Öl backen.

33. Pikante Bratlinge.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Pfd. Linsenflocken, $\frac{3}{4}$ l kochendes Wasser, 1 kleiner Kopf Weißkohl, einige Pilze, 5 Eßl. Tomatenmark, 5 Eßl. Semmelbrösel, Schale einer abgeriebenen Zitrone, 1 Messerspitze Majoran, 1 Messerspitze gemahlener Kümmel, 1 Messerspitze Currypulver, 1 Messerspitze Paprika, 1 mittelgroße Zwiebel, 3 Eier.

Linsenflocken überbrüht man mit kochendem Wasser, rührt sie, bis sie zum Kochen kommen und stellt sie zugedeckt zum Aufquellen auf die Seite des Herdes. Den Kohlkopf befreit man vom Strunk, schneidet ihn in 1 cm breite Streifen und dämpft ihn mit Fett und fein geschnittener Zwiebel gut zugedeckt weich. Dann treibt man ihn durch die Hackmaschine, vermischt den Linsenbrei, Kohl, sowie die übrigen Zutaten mit den zuvor geschlagenen Eiern und Gewürzen, formt 5 cm lange Röllchen daraus, wälzt diese in den Semmelbröseln und bäckt dieselben schwimmend in heißem Fett. Die Bratlinge können mit Tomatentunke, Bohnensalat oder einem Rübensalat gereicht werden.

34. Grünternschrotbraten.

Zutaten: 2 l kochendes Wasser, $\frac{3}{4}$ Pfd. Grünternschrot, 5 Eier, 1 große Zwiebel, Schale einer Zitrone, 1 Sträußchen Petersilie, 3 in Milch eingeweichte Brötchen, 1 Teel. Salz, 1 Messerspitze Paprika, 1 Messerspitze Curry, $\frac{1}{2}$ Teel. Majoran, 1 Messerspitze Pfeffertraut.

In das kochende Wasser schüttet man unter beständigem Rühren den Grünternschrot, läßt ihn aufkochen und stellt ihn dann gut zugedeckt zum Aufquellen auf die Seite des Herdes. Die eingeweichten Brötchen zerpfückt man fein. Zwiebel und Petersilie werden fein gewiegt und in etwas geklärter Butter oder Öl weichgedünstet. Dann rührt man die Eier, sowie die Gewürze und sonstigen Zutaten untereinander, gibt alles

in den weichgekochten, etwas abgekühlten Schrotbrei, verarbeitet diesen gut mit den Händen und formt einen länglichen Laib aus der Masse. Man bestreicht den Braten mit etwas Eiweiß, streut ein wenig Mehl darüber und streicht ihn nochmals mit einem in kaltes Wasser getauchten Messer glatt. In eine gutschließende, längliche Pfanne gibt man etwas Kokosfett oder Öl, legt den Braten hinein, gießt etwas Sahne oder Gemüsebrühe darüber, deckt die Pfanne zu und stellt sie in die heiße Bratröhre. Der Braten braucht zum Garwerden ungefähr $\frac{3}{4}$ Stde., von Zeit zu Zeit übergieße man ihn mit dem Fett. Kalt aufgeschnitten schmeckt dieser Braten gut zu kalter Senftunke oder zu Remouladentunke.

35. Gemischter Hülsenfruchtbraten.

Zutaten: 100 g Erbsenfloeden oder Schrot, 100 g Linsenfloeden, 100 g Bohnenfloeden, 50 g Semmelbrösel, 3 Egl. Mehl, 4 Eier, 1 Egl. Kapern, 1 Egl. fein gewiegte Gurken, 1 große Zwiebel, etwas Majoran, 1 Messerspitze Paprika, 1 Messerspitze Curry, Schale einer halben Zitrone, Badfett.

Hülsenfruchtsfloeden oder Schrot brüht man mit $\frac{1}{2}$ l kochendem Wasser an, rührt sie glatt und stellt die Masse zum Aufquellen auf die Seite des Herdes. Die Zwiebel schneidet man fein und dünstet sie in etwas Fett weich. Nun verrührt man die Eier, gibt etwas Salz, die übrigen Gewürze und Zutaten hinzu, zuletzt den weichgekochten, etwas ausgekühlten Hülsenfruchtbrei, formt mit den Händen einen länglichen Braten, den man mit reichlich Fett in einer gut schließenden Pfanne in der Bratröhre, unter häufigem Übergießen, schön knusprig bäckt. Man reicht diesen Braten zu rohem Sauerkraut, Krautsalat oder einem Rübensalat mit einer Kapern- oder Zwiebelstunke.

36. Delikatwürstchen.

Zutaten: $\frac{3}{4}$ l Gemüsebrühe, $\frac{1}{2}$ Pfd. Bohnenfloeden, 5 Egl. Tomatenmark oder 3 große Tomaten, etwas zerriebene Salbeiblätter, 1 mittelgroßer Apfel, 1 mittelgroße Zwiebel, 1 Messerspitze Paprika, 1 Messerspitze Salz, 1 Sträußchen Petersilie, 3 Eier. Zum Panieren etwas Mehl und 2 Eier. Badfett.

Die Bohnenfloeden werden mit der kochenden Gemüsebrühe übergossen, unter beständigem Rühren zum Kochen gebracht und zum Aufquellen auf die Seite des Herdes gestellt. Die Zwiebel schneidet man fein, ebenso Apfel und Petersilie und dämpft dieselben in etwas Butterfett weich. Die Tomaten schneidet man in kleine Würfeln und vermischt diese Zutaten mit den geschlagenen Eiern. Ist die Bohnenmasse etwas abgekühlt, gibt man sie darunter und verarbeitet die Masse gut mit den Händen. Einige Salatblätter überbrüht man mit kochendem Wasser, legt sie sorgfältig auseinander, damit sie nicht zerbrechen. Aus der Bohnenmasse formt man 4 cm lange Würstchen, umhüllt jedes mit einem Salatblatt, dreht die Enden zusammen, wendet sie in geschlagenen Eiern um und bäckt die Würstchen ringsum goldgelb.

37. Polenta oder Maizgrieß.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Pfd. Polenta, 1 l Wasser, $\frac{1}{2}$ l Milch, 1 Messerspitze Paprika, 1 Teel. Salz, 150 g Parmesan Käse, etwas Butterfett.

Man bringt das Wasser zum Kochen, läßt unter beständigem Rühren Polenta einlaufen, gießt die erhitzte Milch hinzu und stellt die Masse zum Aufquellen auf die Seite des Herdes. Ist der Brei steif gequollen, gießt man ihn in eine runde, mit Wasser ausgespülte Auflaufform und läßt ihn steif werden. Dann gibt man das Butterfett in eine Pfanne, brät darin den steif gewordenen Polentakuchen auf beiden Seiten schön gelb an, streut Parmesan Käse darüber und reicht ihn mit Meerrettichtunke.

38. Weizenröllchen.

Zutaten: $1\frac{1}{2}$ Pfd. ganzer Weizen, 2 Eier, 100 g geriebene Mandeln, Haselnüsse oder Pinienkerne, Badöl.

Die Weizenkörner werden gut gelesen, sauber gewaschen, über Nacht in kaltem Wasser eingeweicht und mit reichlich Wasser weichgekocht. Noch warm, treibt man sie durch die Gemüsemühle, vermischt sie mit den geschlagenen Eiern, den geschälten geriebenen Mandeln, Haselnüssen oder Pinienkernen, formt längliche Würstchen daraus, die man in heißem Öl goldgelb bäckt. Will man die Würstchen süß haben, so treibt man 100 g Feigen und 50 g Sultaninen mit dem Weizen durch und behandelt die Würstchen wie angegeben.

39. Gebratene Bananen.

Zutaten: 6 Bananen, 1 Ei, 3 Eßl. Zwiebackbrösel, geklärite Butter oder Öl.

Die Bananen werden geschält, der Länge nach durchgeschnitten, in geschlagenem Ei und feingeriebenen Zwiebackbröseln umgewendet und auf beiden Seiten knusprig gebacken. Nach der Fertigstellung kann man sie mit Zitronensaft beträufeln.

X. Gedämpftes und geschmortes Obst.

1. Bratäpfel, ungeschält.
2. Ganze, geschälte geschmorte Apfel.
3. Bratäpfel mit Sahne und Nussfülle.
4. Apfel, geschmort.
5. Birnen, geschmort.
6. Kirschen, geschmort.
7. Pflaumen, geschmort.
8. Geschälte Pflaumen oder Zwetschgen.
9. Heidelbeeren, gedämpft.
10. Gedörretes Obst.

Obst sollte möglichst in rohem Zustande genossen werden, und zwar niemals in Verbindung mit Gemüse oder mit Wasser. Beide Verbindungen erzeugen Gärungen, welche, wenn sie chronisch werden, zu schlimmen Erkrankungen führen. Auch für gedämpftes Obst gelten vorstehende Regeln.

Getrocknetes Obst ist, sofern es nicht geschwefelt ist, diätetisch einwandfrei. Alles getrocknete Obst muß gut gewaschen werden, da an demselben häufig weißliche Bakterien haften, welche von Laien für Zucker angesehen werden.

Nach dem Waschen weicht man das Obst in abgekochtes Wasser ein und läßt es schön aufquellen. Man genießt es nun roh oder dämpft das Obst in dem Einweichwasser oder Fruchtfaß weich. Nach Geschmack gibt man noch etwas Zitronensaft oder Apfelsinensaft hinzu. Zum Süßen verwende man fein geschnittene Feigen, Sultaninen, Fruchtzucker oder Honig. Es ist ratsam, Steinobst nicht mit Kernobst zusammen zu essen, sondern beides für sich allein, das Obst ist so leichter verdaulich.

1. Bratäpfel (ungeschält).

Man nehme mittelgroße, mürbe Apfel, reibe sie gut ab und setze sie mit der Blüte nach unten nebeneinander auf ein Backblech oder auf einen irdenen Teller. Man kann etwas Butter oder Öl auf das Backblech geben und stellt die Apfel in eine heiße Bratröhre, bis sie plagen.

2. Ganze, geschälte, geschmorte Apfel.

Schöne, mittelgroße Apfel werden geschält und von Blüten und Stiel befreit. In eine flache Auflaufform gibt man etwas Butter oder Öl, stellt die Apfelchen nebeneinander hinein und die Form in eine heiße Bratröhre, bis sie weich gebraten sind.

3. Bratäpfel mit Sahne und Nussfülle.

Mittelgroße, mürbe Apfel werden geschält und mit einem Ausstecher Blüte, Kernhaus und Stiel ausgestochen. Gemahlene Haselnüsse ver-

mische man mit etwas Rohrzucker, setze die Apfel nebeneinander in eine flache Auslaufform, fülle die Kernhaushöhle mit Haselnußmasse, gieße süße Sahne darüber und backe die Apfel in der Bratröhre weich.

4. Apfel (geschmort).

Kleine, gleichmäßige Äpfelchen werden geschält, von Blüte und Stiel befreit und in einen gut schließenden Topf nebeneinandergesetzt. Nun gibt man einige Flöckchen Butter darunter, sowie etwas Fruchtjaft, deckt die Pfanne gut zu und schmort die Apfel auf der Seite des Herdes langsam weich.

5. Birnen (geschmort).

Ganz reife, weiche Birnen, welche aber nicht teigig sein dürfen, werden geschält, halbiert und vom Kernhaus befreit. Dann legt man sie nebeneinander in eine gut schließende Pfanne, gibt einige Butterflöckchen daran, sowie etwas Fruchtjaft, deckt die Pfanne gut zu und läßt die Birnen auf der Seite des Herdes langsam weichkochen. Birnen, auf diese Weise zubereitet, sind außerordentlich nahrhaft.

6. Kirschen (geschmort).

Schöne reife, schwarze Kirschen werden entsteint, mit etwas Rohrzucker bestreut, $\frac{1}{2}$ Stde. zur Seite gestellt. Inzwischen haben die Kirschen genügend Saft gezogen, um sie darin, gut zugedeckt, auf der Seite des Herdes zu schmoren. Man beachte bei der Vorbereitung der Kirschen, daß diese in reifem Zustand leicht Maden bekommen; solche Früchte werfe man weg.

7. Pflaumen (geschmort).

Vollreife Pflaumen werden mit einem Tuch abgerieben, in der Mitte durchgeschnitten und entsteint. Dann legt man sie in eine Messingpfanne, streut etwas Rohrzucker darüber und läßt $\frac{1}{2}$ Stde. ziehen; auf diese Weise bildet sich Saft. Man kann nun, ohne befürchten zu müssen, daß das Obst anbrennt, dieses einmal aufkochen lassen und gibt es warm oder kalt zu Tisch.

8. Geschälte Pflaumen oder Zwetschgen.

Reife Pflaumen oder Zwetschgen tauche man rasch in kochendes Wasser und schäle sie ab. Dann lege man sie in eine Messingpfanne, bestreue sie mit etwas Rohrzucker und lasse sie 10 Min. ziehen. Inzwischen hat sich genügend Saft gebildet, um die Pflaumen auf der Seite des Herdes darin weichzuschmoren.

9. Heidelbeeren (gedämpft).

Man gibt an die Beeren etwas Rohrzucker und schüttelt sie damit einige Male um. Nach $\frac{1}{2}$ Stde. haben die Beeren soviel Saft gezogen, daß man sie auf das Feuer stellen und zugedeckt langsam weichkochen lassen kann.

10. Gedörktes Obst.

Alle getrockneten oder gedörkten Obstarten werden sauber gewaschen und in etwas abgekochtes, erkaltetes Wasser 10—12 Stdn. eingeweicht. Dann gebe man zum Süßen entweder fein geschnittene Feigen oder etwas Rohrzucker darein und dämpfe das Obst zugedeckt mit dem Einweichwasser oder etwas Fruchtjaft langsam weich.

XI. Tunken.

1. Berner Tunte.
2. Bismardtunte.
3. Kräutertunte.
4. Meerrettichtunte.
5. Schnittlauchtunte.
6. Petersilientunte.
7. Sellerietunte.
8. Tomatentunte.
9. Provenzalische Tunte.
10. Sauerampfertunte.
11. Kalte Sauerampfertunte.
12. Braune Gurkentunte.
13. Kressetunte.
14. Engl. Pfefferminztunte.
15. Braune Kaperntunte.
16. Weiße Kaperntunte.
17. Weiße Zwiebeltunte.
18. Feine weiße Zwiebeltunte.
19. Braune Zwiebeltunte.
20. Feine Madeiratunte.
21. Bechameltunte (holl. Tunte).
22. Currytunte.
23. Italienische Tunte.
24. Champignontunte.
25. Morcheltunte.
26. Pilztunte.
27. Feine Pilztunte.
28. Braune Senftunte.
29. Weiße Senftunte mit gehackten Eiern.
30. Geschlagene Senftunte.
31. Kalte Senftunte.
32. Käsetunte.
33. Tatarentunte.
34. Weiße Rahmtunte.
35. Buttertunte.
36. Zerlassene Butter als Zugabe zu Pellkartoffeln, versch. Gemüse usw.
37. Schaumbutter als Zugabe zu Artischocken u. dgl.
38. Hofmeisterbutter.
39. Kräuterbutter.
40. Aprikosentunte.
41. Aprikosentunte von getrockneten Früchten.
42. Johannisbeertunte.
43. Himbeertunte.
44. Preiselbeertunte.
45. Hagemartunte.
46. Vanilletunte.
47. Feine Schokoladentunte.
48. Schokoladentunte.
49. Karameltunte.
50. Arraktunte.
51. Weintunte (Chaudeau).
52. Rotweintunte mit Sultaninen.

Tunten.

Unter dieser Bezeichnung versteht man eine sämige, gebundene Flüssigkeit, welche durch ein bestimmtes Aroma den Geschmack eines Gerichtes vervollständigen, verbessern und ergänzen soll. Man unterscheidet bei Tunten solche aus Früchten, Obsttunken genannt, aus Fruchtsäften, Apfel- oder Traubenwein, Weintunken genannt, oder Tunten aus Kräutern und Gewürzen, welche man mit Kräuter- oder pikanten Tunten bezeichnet.

Erstere genießt man vorzugsweise zu Mehlspeisen, Aufläufen, Puddings, Bratlingen und Klößen. Sie bestehen meistens aus Fruchtsäften, Obst- oder Traubenwein und werden entweder mit etwas Stärkemehl, Eigelb oder auch mit beidem zusammen dicklich gemacht. Kräuter- oder pikante Tunten sind Ergänzung zu Gemüsebratlingen, Kartoffeln oder gesalzenen Mehlspeisen, wie Rubeln, Spätzle u. dgl. Reisspeisen aller Art werden durch Beigabe von Tunten schmackhaft gemacht. Die letztgenannten Tunten haben größtenteils als Grundlage eine aus Weizmehl und Butter oder Öl hergestellte Schwiße, welche mit Milch oder Gemüsebrühe abgelöscht und mittels eines Schneebesen glattgeschlagen und entsprechend verdünnt wird. Alle diese Tunten müssen, damit sie schmackhaft und leichter verdaulich werden, mindestens $\frac{1}{2}$ Stde. durchkochen, was man entweder auf der Seite des Herdes oder bei ganz kleiner Gasflamme ausführt. Gewürze, Kapern usw., ebenso Kräuter, wie Petersilie, Kerbel und Schnittlauch füge man erst kurz vor dem Anrichten bei, da dieselben durch den Kochprozeß ihre wertvollsten Bestandteile, nämlich Aroma und ätherische Öle, verlieren. Eine Ausnahme bilden Zwiebeln, welche man stets zur Erzielung größeren Wohlgeschmacks in das heiße Fett gibt und mit dem Mehl dämpft. Zwiebeln dürfen nie braun werden, da sie sonst Magensäure erzeugen und schwer verdaulich werden. Pikante Tunten zu machen, hängt ganz von dem Geschmack und der Geschicklichkeit des Herstellers ab. Wer richtig zu würzen versteht, wird jede Tunte zu einem Lederbissen gestalten. Fade, geschmacklose Tunten erfüllen ihren Zweck nicht, da dieselben ja den Wohlgeschmack einzelner, weniger aromatischer Speisen erhöhen und die Geschmacksnerven stärken sollen. Man lege daher ganz besonderen Wert auf die Verwendung und Zusammenstellung der Gewürze. Zitronensaft oder etwas Wein geben vielen Tunten eine äußerst feine Note. Rührt man Tunten über Eigelb ab, dürfen dieselben nicht mehr aufkochen, da das Eigelb leicht gerinnt. Bei der Zubereitung von Tunten achte man auf die im Rezept angegebenen Gewürze!).

1. Berner Tunte.

Zutaten: 1 Eßl. Kräuter, 2 Eßl. guten Weinessig, 3 Eßl. Wasser, 1 Prise Salz, 4 Eigelb, 100 g Butterwürfel.

Feine Kräuter (Petersilie, Estragon, Dill und fein geschnittenen Schnittlauch) verwiegt man und läßt sie in dem Essig im zugedeckten Löffchen

¹⁾ Alle Gewürze und getrockneten Kräuter sind frisch und teilweise aus eigenen Pflanzungen zu haben durch die Versandabteilung des Sanatoriums Schloß Rheinsburg bei Gailingen in Baden.

10 Min. dämpfen. Dann gibt man das Wasser, Salz und die Eigelb dazu, stellt den Topf ins Wasserbad und schlägt die Tunke unter Zugabe der Butter so lange, bis sie anfängt dick zu werden. Da die Tunke leicht gerinnt, muß sehr gewandt geschlagen und sofort serviert werden.

2. Bismardtunke.

Zutaten: 1 Eßl. Kräuter, 1 Eßl. Kapern, 1 Schalotte, 2 Eßl. guten Weinessig, 2 Eßl. Wasser, $\frac{1}{4}$ l Tomatenmark, 4 Eßl. süße Sahne, 4 Eigelb, 1 Teel. Salz, 1 Prise Pfeffer, 50 g in Würfelchen geschnittene Butter.

Die Kräuter (Estragon, Kerbel, Petersilie, Basilikum, Pimpinelle, Borretsch) werden gepulvt, gewaschen und mit den Kapern und der Schalotte fein gewiegt. In einem kleinen Töpfchen dämpft man die Kräuter mit Essig und Wasser 10 Min., gibt das Tomatenmark, Sahne, Eigelb, Salz und Paprika hinzu und schlägt die Tunke mit dem Schneebesen auf dem Feuer unter Zugabe der Butter. Sobald die Tunke kocht, ist sie fertig und soll sofort serviert werden.

3. Kräutertunke.

Zutaten: 50 g Butter, 70 g Mehl, $\frac{1}{2}$ l Milch, $\frac{1}{4}$ l Sahne, 1 Eßl. Salz, 2 Eßl. fein gewiegte Estragonblätter, 1 Teel. gehackte Petersilie, 1 Teel. gehackte Kerbel, 1 Teel. gehackte Sauerampfer, 1 Prise Paprika, 1 Eßl. Zitronensaft, $\frac{1}{8}$ l Wurzelbrühe, 2 Eigelb.

Mit Butter, Mehl, Milch und Sahne bereitet man eine Rahmtunke, läßt sie $\frac{1}{2}$ Stde. durchkochen, würzt sie mit den verwiegten Kräutern, Salz, Zitronensaft und rührt sie beim Anrichten mit Eigelb ab.

4. Meerrettichtunke.

Zutaten: 1 große Stange Meerrettich, 50 g Butter, 80 g Mehl, $\frac{1}{8}$ l Milch, $\frac{1}{2}$ l Wurzelbrühe, 1 Teel. Salz.

Der Meerrettich wird gut gereinigt und auf dem Reibeisen fein gerieben. Möglichst in einem irdenen Topf läßt man die Butter heiß werden, dämpft darin den Meerrettich 5 Min., streut das Mehl darüber und löscht nach weiteren 5 Min. mit der angegebenen Brühe ab. Man würzt mit Salz und läßt den Meerrettich in gut verschlossenem Topf $\frac{1}{4}$ Stde. kochen.

5. Schnittlauchtunke.

Zutaten: 50 g Butter, 75 g Mehl, 5 Eßl. fein geschnittenen Schnittlauch, $\frac{3}{8}$ l Wurzelbrühe, 2 Eigelb, $\frac{1}{8}$ l Sahne, 1 Messerspitze Salz, 1 Messerspitze Paprika.

In der zerlassenen Butter dämpft man das Mehl bis zum Gelblichwerden, löscht mit Gemüsebrühe ab, rührt die Tunke glatt und läßt sie $\frac{1}{2}$ Stde. gut durchkochen. Nun gibt man Salz, Paprika und Sahne dazu, läßt das Ganze nochmals aufkochen und richtet über Eigelb und Schnittlauch an.

6. Petersilientunke.

Zutaten: 2 Eigelb, 2 Eßl. Mehl, 60 g Butter, 2 Eßl. Wasser, 2 Eßl. fein gewiegte Petersilie, $\frac{3}{4}$ l Wurzelbrühe.

Das Mehl wird mit ein wenig kaltem Wasser glattgerührt. Die Butterstückchen, Eigelb, Petersilie sowie die Flüssigkeit langsam zugegeben und das Ganze mit dem Schneebesen auf dem Feuer geschlagen, bis es zu kochen anfängt. Die Tunke soll sofort serviert werden.

7. Sellerietunke.

Zutaten: 2 Sellerieknochen, 50 g Butter, 60 g Mehl, $\frac{3}{4}$ l Wurzelbrühe, 1 Teel. Salz.

Die Sellerieknochen werden gewaschen, geschält, in kleine Würfelchen geschnitten und auf der Seite des Herdes 20 Min. gedämpft. Dann stäubt man das Mehl darüber, rührt dasselbe, bis es lichtgelb geworden ist, löscht mit Wurzelbrühe ab und läßt die Tunke nochmals $\frac{1}{2}$ Stde. kochen.

8. Tomatentunke.

Zutaten: 40 g Butter, $\frac{1}{2}$ Zwiebel, 1 Pfd. Tomaten, 60 g Mehl, $\frac{3}{4}$ l Wurzelbrühe, 1 Teel. Salz, 2 Eßl. Wein oder 1 Eßl. Zitronensaft.

In der zerlassenen Butter dämpft man die fein geschnittene Zwiebel weich, gibt die in Stücke geschnittenen Tomaten dazu und dämpft das Ganze nochmals $\frac{1}{4}$ Stde. Nun streut man das Mehl darüber, löscht mit der Wurzelbrühe ab, gibt die übrigen Zutaten hinzu und läßt die Tunke nochmals $\frac{1}{2}$ Stde. kochen. Vor dem Anrichten treibt man die Tunke durch ein Haarsieb und läßt sie nochmals aufkochen. Wird Tomatenmark verwendet, fällt das Durchtreiben weg.

9. Provenzalische Tunke.

Eine fein geschnittene Zwiebel, Petersilie, gelbe Rüben, Tomaten werden in Öl weichgedünstet. Inzwischen bereitet man aus 4 Eßl. Mehl eine helle Mehlschwitze, löscht mit Gemüsebrühe ab, gibt 1 Lorbeerblatt, eine Prise Paprika und $\frac{1}{4}$ Zitrone dazu, läßt die Tunke $\frac{1}{2}$ Stde. durchkochen, gibt die vorgekochten Gemüse darunter, läßt nochmals $\frac{1}{2}$ Stde. kochen und schlägt sie kurz vor dem Anrichten durch ein Haarsieb.

10. Sauerampfertunke.

Zutaten: 50 g Butter, 3 Eßl. gewiegter Sauerampfer, $\frac{3}{4}$ l Wurzelbrühe, 1 Teel. Salz, 60 g Mehl.

Der Sauerampfer wird gewaschen, entstielt, gewiegt und in heißer Butter 5 Min. gedämpft, mit Mehl bestäubt, mit Wurzelbrühe abgelöscht und $\frac{1}{2}$ Stde. durchgekocht. Man würzt mit Salz und zieht die Tunke über 1 Eßl. sauren Rahm ab.

11. Kalte Sauerampfertunke.

Zutaten: 250 g Sauerampfer, 5 Eier, 2 Teel. fein geschnittener Schnittlauch, 2 Teel. Salz, $\frac{1}{8}$ l sauren Rahm.

Der Sauerampfer wird gepuht, gewaschen und fein gewiegt. Aus den hartgekochten Eiern entfernt man die Dotter, zerdrückt sie möglichst fein mit dem Rahm, fein geschnittenem Schnittlauch, Sauerampfer und zieht zuletzt das fein verwiegte Eiweiß darunter.

12. Braune Gurkentunke.

Zutaten: 40 g Öl, 80 g Mehl, 1 Zwiebel, $\frac{1}{4}$ l Gemüsebrühe, 50 g Essiggurken, 1 Teel. Salz, 4 Eßl. saurer Rahm.

In dem heißen Öl röstet man das Mehl hellbraun, gibt die fein geschnittene Zwiebel zu, dämpft sie mit, bis sie die Farbe des Mehles hat und löscht mit der Gemüsebrühe ab. Dann läßt man die Tunke auf der Seite des Herdes 1 Stde. durchkochen, würzt mit Salz, gibt die klein geschnittenen Essiggurken darunter und rührt vor dem Anrichten den sauren Rahm darunter.

13. Kressetunke.

Zutaten: 5 Eier, $1\frac{1}{2}$ Eßl. Senf, 6 Eßl. Öl, 3 Eßl. guten Weinessig oder Zitronensaft, 1 Eßl. Salz, 1 Eßl. fein geschnittene Zwiebel, 1 Prise Paprika, 1 Teel. Zucker, 200 g Kresse.

Aus den hartgekochten Eiern wird das Eigelb herausgenommen, mit Senf und Öl glatt verrührt, Essig oder Zitronensaft, Salz, Zwiebeln und Zucker darangegeben. Vor dem Anrichten mischt man unter die Tunke die gewiegte Kresse und das in Würfelchen geschnittene Eiweiß.

14. Engl. Pfefferminztunke.

Zutaten: 4 Eier, 1 Eßl. Senf, 5 Eßl. Weinessig, 5 Eßl. Wasser, 1 große geschnittene Zwiebel, 1 Teel. Zucker, $\frac{1}{2}$ Teel. Salz, 50 g geschnittene frische Pfefferminze.

Die Eier werden hartgekocht und fein verwiegt. Zucker, Salz, Wasser und Essig werden erhitzt, die geschnittene Pfefferminze dazugegeben und zugedeckt zum Kochen gebracht. Dann gießt man die Brühe ab (durch ein feines Siebchen), rührt Senf und Eier darunter und gibt die Tunke kalt zu Tisch. Diese Tunke eignet sich auch vortrefflich zum Anmachen feiner Salate.

15. Braune Kaperntunke.

Zutaten: 40 g Butter oder Öl, 60 g Mehl, $\frac{3}{4}$ l Gemüsebrühe, 1 Eßl. Zitronensaft, 4 Eßl. saurer Rahm, 2 Eßl. Kapern, 3–4 Eßl. Wein oder Apfelwein.

Die Zubereitung ist dieselbe wie bei Gurkentunke, nur gibt man vor dem Anrichten Kapern und Wein hinzu.

16. Weiße Kaperntunke.

Die Zubereitung ist wie bei Buttertunke, Nr. 35, nur gibt man vor dem Anrichten 3 Eßl. Kapern und 1 Eßl. Zitronensaft hinzu.

17. Weiße Zwiebeltunke.

Zutaten: 50 g Butter, 1 große, fein geschnittene Zwiebel, 70 g Mehl, 1 Teel. Salz, $\frac{3}{4}$ l Wurzelbrühe, 1 Eigelb.

Man dünstet die Zwiebel in heißer Butter weich, gibt das Mehl hinzu und läßt es auf der Seite des Herdes möglichst langsam dämpfen. Nun löscht man mit Wurzelbrühe ab, würzt mit Salz und läßt die Tunke $\frac{1}{2}$ Stde. durchkochen. Beim Anrichten wird dieselbe über 1 Eigelb abgerührt.

18. Feine weiße Zwiebeltunke.

Zutaten: 70 g Butter, 70 g Mehl, $\frac{1}{2}$ l süße Sahne, $\frac{1}{2}$ l Milch, 1 Teel. Salz, $\frac{1}{2}$ Pfd. Zwiebeln.

Aus Butter, Mehl, Sahne und Milch bereitet man eine Rahmtunke, die man $\frac{1}{2}$ Stde. gut durchkochen läßt. In einem kleinen Töpfchen bringt man einen Teil der Butter zum Schmelzen, gibt die fein geschnittenen Zwiebeln hinein und läßt sie 10 Min. dünsten. Hierauf kommen sie unter die Rahmtunke, die man nochmals $\frac{1}{2}$ Stde. auf der Seite des Herdes ziehen läßt.

19. Braune Zwiebeltunke.

Zutaten: 60 g Öl, 125 g Mehl, $\frac{1}{2}$ l Wurzelbrühe, 1 große Zwiebel, $\frac{1}{2}$ Lorbeerblatt, 1 Prise Paprika, 1 Zitronenscheibe, $\frac{1}{8}$ l Rotwein.

In einer eisernen Kasserolle bräunt man in dem zuvor erhitzten Öl das Mehl schokoladebraun. Die fein geschnittene Zwiebel gibt man hinzu und dämpft sie so lange mit, bis sie eine gelbe Farbe hat. Nun löscht man mit Gemüsebrühe ab, gibt die übrigen Zutaten hinein und läßt die Tunke 1 Stde. durchkochen.

20. Feine Madeiratunke.

Zutaten: 50 g Öl, 2 Zwiebeln, 1 gelbe Rübe, 1 Petersilienwurzel, 1 Stückchen weißen Lauch, $\frac{1}{4}$ Sellerieknolle, 1 Teel. Salz, 1 l Wurzelbrühe, 1 Messerspitze Paprika. Zur Mehlschwitze 50 g Öl, 100 g Mehl, $\frac{1}{8}$ l Wein, $\frac{1}{8}$ l Madeira.

Gelbe Rüben, Sellerie, Lauch, Petersilie und Zwiebeln werden gewaschen und fein geschnitten. In dem erhitzten Öl dünstet man die Kräuter, bis die Zwiebeln gelb sind. Inzwischen bereitet man aus den weiteren 50 g Öl mit dem Mehl ein schönes Braunmehl, löscht mit der Gemüsebrühe ab und läßt es gut durchkochen. Nun gibt man die vorgedämpften Kräuter hinzu, läßt das Ganze auf der Seite des Herdes eine gute Stunde durchkochen, vor dem Anrichten treibt man die Tunke durch ein Haarsieb und würzt mit Wein, Madeira, Salz und Paprika.

21. Bechameltunke (holländ. Tunke).

Zutaten: 3 Eßl. Mehl, 6 Eßl. Wasser, 1 Teel. Zitronensaft, 3 Eigelb, 1 Teel. Salz, 90 g Butter, $\frac{1}{2}$ l feine Wurzelbrühe.

Das Mehl wird mit dem Wasser angerührt. Nun gibt man Zitronensaft, Eigelb, Salz und die Gemüsebrühe darunter. Die Butter schneidet man in kleine Stückchen, gibt die Masse in eine Messingpfanne und schlägt sie mit dem Schneebesen auf dem Feuer. Während des Schlagens gibt man die Butterstückchen nach und nach hinzu. Sobald die Tunke fertig ist, nimmt man sie vom Feuer und gibt sie möglichst schnell zu Tisch.

22. Currytunke.

Zutaten: 3 Eßl. Mehl, 5 Eßl. Wasser, 1 Teel. Zitronensaft, 3 Eigelb, 1 Teel. Salz, 90 g Butter, $\frac{1}{2}$ l feine Wurzelbrühe, 1 Eßl. Curry.

Das Mehl wird mit dem Wasser angerührt. Nun gibt man Zitronensaft, Eigelb, Salz, Curry und die Gemüsebrühe darunter. Die Butter schneidet man in kleine Stückchen, gibt die Masse in eine Messingpfanne und schlägt sie mit dem Schneebesen auf dem Feuer. Während des Schlagens gibt man die Butterstückchen nach und nach hinzu. Sobald die Tunke fertig ist, nimmt man sie vom Feuer und gibt sie möglichst schnell zu Tisch.

23. Italienische Tunke.

Man wiegt Petersilie, Estragon, Schalotten, Kerbel, eine Handvoll Champignons, jedes für sich und läßt die Kräuter zusammen in feinem, vorher erhitztem Öl weichdämpfen, füllt mit etwas Weißwein und $\frac{1}{2}$ l Wurzelbrühe auf, kocht die Tunke 10 Min. durch und richtet sie über 2 Eigelb an.

24. Champignontunke.

Zutaten: 40 g Butter, 60 g Mehl, 1 Eßl. saure Sahne, 2 Eigelb, 100 g gepuhte Champignons, 1 Teel. fein geschnittene Zwiebeln, 1 Teel. fein gewiegte Petersilie, 1 Eßl. Wein oder Zitronensaft.

Man bereitet aus Butter und Mehl eine helle Mehlschwitze, löscht sie ab und läßt sie gut durchkochen. Inzwischen dünstet man die gepuhten, in Scheibchen geschnittenen Champignons in etwas Butter mit Petersilie und Zwiebeln auf der Seite des Herdes $\frac{1}{4}$ Stde., gibt sie dann in die fertige Tunke, läßt sie nochmals 10 Min. langsam kochen, rührt Sahne, Zitronensaft, Salz und etwas Curry darunter und richtet sie über 2 Eigelb an.

25. Morcheltunke.

Zutaten: 50 g Butter, 70 g Mehl, $\frac{1}{2}$ Pfd. Morcheln, 1 Eßl. gewiegte Petersilie, 1 l Wurzelbrühe, 1 Eßl. Zitronensaft, 1 Teel. Salz.

Man läßt die Butter heiß werden, gibt das Mehl hinzu und läßt es auf der Seite des Herdes unter Rühren hellgelb werden. Die sauber

geputzten, gewaschenen, fein geschnittenen Morcheln nebst der Petersilie dämpft man noch 10 Min. mit, löscht mit Wurzelbrühe ab, würzt mit Zitronensaft und Salz und läßt die Tunke auf der Seite des Herdes $\frac{1}{2}$ Stde. kochen.

26. Pilztunke.

Man dünstet fein gewiegte Petersilie und Zwiebeln in Butter, gibt die blätterig geschnittenen Pilze hinzu und läßt sie einige Minuten schmoren. Dann werden sie mit Mehl überstreut, mit Wurzelbrühe aufgegossen und auf der Seite des Herdes langsam $\frac{1}{2}$ Stde. gekocht. Vor dem Anrichten würzt man die Tunke mit Salz, etwas Curry und 1 Eßl. Wein oder Zitronensaft.

27. Feine Pilztunke.

Einige Trüffel werden geputzt und in etwas Gemüsebrühe, der man 1 Eßl. Rotwein oder Zitronensaft beifügt, weichgekocht. Doppelt soviel Champignons wie Trüffel werden mit etwas Butter weichgedünstet. Dann hackt man ganz fein 2 Salzgurken, 3 gekochte Karotten, 1 kleine Petersilienwurzel und gibt sie zu den vorgedünsteten Pilzen. Aus 50 g Butter, etwas fein geschnittenen Zwiebeln, 3 Eßl. Mehl bereitet man eine Tunke, welche man mit Wurzelbrühe ablöscht und $\frac{1}{2}$ Stde. kochen läßt. Dazu gibt man die vorgedämpften Zutaten, würzt nochmals mit etwas Wein oder Zitronensaft, Salz und Curry und stellt sie bis zum Gebrauch ins Wasserbad.

28. Braune Senftunke.

Zutaten: 50 g Öl, 100 g Mehl, $\frac{3}{4}$ l Gemüsebrühe, 1 ungeschnittene, ganze Zwiebel, 1 gute Prise Paprika, 1 Lorbeerblatt, 2 Eßl. Tomatenmark, 2 Eßl. Senf.

In dem heißen Öl röstet man das Mehl schokoladenbraun, löscht mit der Kräuterbrühe ab, gibt die Gewürze, mit Ausnahme des Senfs, hinzu und läßt die Tunke eine gute Stunde kochen. Kurz vor dem Anrichten entfernt man die Zwiebel, das Lorbeerblatt und rührt den Senf darunter.

29. Weiße Senftunke mit gehackten Eiern.

Zutaten: 40 g Butter, 60 g Mehl, $\frac{3}{4}$ l Wurzelbrühe, 1 Eßl. Senf, $\frac{1}{2}$ Teel. Salz, 2 hartgekochte Eier.

Man bereitet eine Tunke nach Rezept Buttertunke und zieht kurz vor dem Anrichten den Senf und die in kleine Würfel geschnittenen Eier durch.

30. Geschlagene Senftunke.

Zutaten: 60 g Butter, 40 g Mehl, 4 Eigelb, 2 Eßl. Senf, $\frac{1}{2}$ l Wurzelbrühe, 1 Eßl. Weißwein, 1 Teel. Salz, etwas Paprika.

Mehl, Eigelb, Senf, Gewürze und die Butter werden mit der kalten Flüssigkeit angerührt. Kurz vor dem Gebrauch schlägt man die Tunke

mit dem Schneebesen auf dem offenem Feuer, bis sie zum Kochen kommt, und serviert sofort.

31. Kalte Senftunke.

Zutaten: 6 Eßl. Senf, 2 hartgekochte Eier, 6 Eßl. Johannisbeergelee.

Die hartgekochten Eigelb werden in einer Schüssel glattgerührt, der Senf daruntergemengt und zuletzt das Johannisbeergelee durchgezogen.

32. Käsetunke.

Zutaten: 2 Eigelb, 1 Eßl. Mehl, 100 g geriebenen Käse, 50 g Butter, 1 Prise Salz, 1 Prise Muskatnuß.

Die Eigelb werden mit einem Eßlöffel Mehl und kaltem Wasser zu einem dünnen Teig verrührt. Dann mischt man die Butter, Salz und Muskatnuß darunter, läßt das Ganze unter beständigem Rühren aufkochen, gießt so viel Gemüsebrühe daran, daß die Tunke die nötige Dicke erhält, nimmt sie vom Feuer und mischt den geriebenen Schweizer- oder Parmesankäse darunter.

33. Tarentunke.

Zutaten: Zur Mayonnaise 2 Eigelb, $\frac{1}{3}$ l Olivenöl, $\frac{1}{2}$ Eßl. feines Salz, 1 Prise Paprika, $\frac{1}{2}$ Zitrone, 1 Messerspitze englischen Senf. Zum Würzen 1 Teel. gehackte Petersilie, 1 Teel. gehackten Koriander, 1 Teel. gehackten Estragon, 5 Schalotten, 1 Teel. Kapern, 5 kleine Essiggurken.

Man bereitet aus 2 Eigelb und $\frac{1}{3}$ l Olivenöl eine steife Mayonnaise, würzt dieselbe mit $\frac{1}{2}$ Eßl. Zitronensaft, 1 Prise Paprika, Senf und gibt die fein gehackten Kräuter, sowie die in kleine Scheibchen geschnittenen Essiggurken darunter.

34. Weiße Rahmtunke.

Zutaten: 50 g Butter, 70 g Mehl, $\frac{3}{4}$ l Milch, $\frac{1}{4}$ l Sahne, 1 Eßl. Salz.

In heißer Butter dünstet man auf der Seite des Herdes das Mehl, welches aber nicht gelb werden darf. Dann löscht man mit Milch ab, rührt die Tunke glatt, füllt mit der süßen Sahne auf, würzt mit Salz und läßt die Tunke $\frac{1}{4}$ Stde. durchkochen.

35. Buttertunke.

Zutaten: 40 g Butter, 60 g Mehl, $\frac{3}{4}$ l Gemüsebrühe, 1 Teel. Salz, 2 Eigelb, 1 Eßl. dicke Sahne.

Man läßt die Butter heiß werden, gibt das Mehl hinein und läßt es auf der Seite des Herdes ziehen, aber nicht gelb werden. Dann löscht man mit Gemüsebrühe ab, gibt Salz dazu und läßt die Tunke auf der Seite des Herdes zugedeckt $\frac{1}{2}$ Stde. kochen. Vor dem Anrichten rührt man sie vorsichtig mit Eigelb und Sahne ab.

36. Zerlassene Butter als Zugabe zu Pellkartoffeln, verschiedenen Gemüse usw.

Die frische Butter wird langsam auf der Seite des Herdes erhitzt, der Schaum abgeschöpft und bis zum Bräunen gebracht. Man muß darauf achten, daß die Butter nicht zu braun wird, da sonst der Wohlgeschmack verlorengeht.

37. Schaumbutter als Zugabe zu Artischoken u. dgl.

Zutaten: $\frac{1}{4}$ Pfd. Butter, 2 g Salz, 5 Tropfen Zitronensaft, 2 Eßl. dicke, ungesüßte Schlagsahne.

Eine kleine Porzellananschüssel wird schnell mit kochendem Wasser gefüllt, ausgeschüttet und gut abgetrocknet. Nun knetet man darin die Butter, bis sie sich zart anfühlt. Mit einem Luche, welches man in heißes Wasser getaucht, unwickelt man die Schüssel, gibt langsam unter beständigem Rühren mit einem Schneebesen 2 Eßl. kaltes Wasser, Salz und Zitronensaft hinzu. Zuletzt mengt man den Schlagrahm darunter. Die Butter eignet sich besonders gut zum Spritzen, als Garnitur für gemischte Platten u. dgl.

38. Hofmeisterbutter.

Zutaten: $\frac{1}{4}$ Pfd. Butter, 2 Eßl. Senf, 2 Eßl. fein gewiegte Petersilie, 1 Prise Paprika, 1 Messerspitze Salz, 12 Tropfen Zitronensaft.

Unter die schaumig gerührte Butter mengt man die angegebenen Zutaten, läßt die Butter auf Eis kalt werden und spritzt sie mit der Butterspritze auf eine Glasschale. Auch kann man sie mit dem Buttermesser schneiden oder mit dem Butterzieher in Röllchen ziehen.

39. Kräuterbutter.

Zutaten: $\frac{1}{4}$ Pfd. Butter, 10 g Salz, 1 Prise Paprika, 1 Prise Curry, 1 Eßl. Zitronensaft, 2 Eßl. gewiegte Petersilie, Kerbel, Estragon und Pimpinelle, 1 kleine geriebene Zwiebel.

Die bewiegten Kräuter nebst der Zwiebel und anderen Gewürzen werden unter die schaumig gerührte Butter gemengt, die man auf Eis steif werden läßt und mittels Butterspritze, Buttermesser oder Röllchenzieher formt.

40. Aprikosentunke.

Zutaten: $1\frac{1}{2}$ Pfd. Aprikosen, $\frac{3}{4}$ l Wasser, 150 g Zucker, 1 Teel. Stärkemehl.

Die Aprikosen werden sauber gewaschen, abgetrocknet, entsteint und mit Zucker und Wasser beigestellt und weichgekocht. Sind sie weich, treibt man sie durch ein Haarsieb und bringt sie mit dem angerührten Mehl nochmals aufs Feuer zum Aufkochen.

41. Aprikosentunke von getrockneten Früchten.

Zutaten: 150 g getrocknete Aprikosen, 1 l Wasser, 50 g Zucker, 1 Teel. Stärkemehl.

Die gewaschenen Früchte werden über Nacht in Wasser eingeweicht, mit dem Einweichwasser aufgestellt und mit Zucker weichgekocht. Dann treibt man die Früchte durch ein Haarsieb, gibt das angerührte Stärkemehl darunter und läßt die Tunke aufkochen.

42. Johannisbeertunke.

Zutaten: 1 Pfd. Johannisbeeren, 200 g Zucker, $\frac{3}{4}$ l Wasser, 1 Eßl. Stärkemehl.

Die vorher gewaschenen, abgestreiften Beeren läßt man in $\frac{3}{4}$ l Wasser rasch aufkochen, legt sie auf ein Sieb, damit der Saft abtropft. Inzwischen rührt man das Stärkemehl an und gibt es samt dem Zucker in die Flüssigkeit, läßt sie noch einmal aufkochen und kann die Tunke warm oder kalt verwenden.

43. Himbeertunke.

Zutaten: 1 Pfd. Himbeeren, $\frac{3}{4}$ l Wasser, 100 g Zucker, 1 Teel. Stärkemehl.

Die sorgfältig verlesenen Himbeeren werden durch ein feines Sieb getrieben und mit dem Zucker und Wasser zum Kochen gebracht. Dann rührt man das mit etwas Wasser angerührte Stärkemehl hinzu und kocht die Tunke 5 Min.

44. Preiselbeertunke.

Zutaten: 1 Pfd. Preiselbeeren, $\frac{1}{2}$ l Weißwein oder Apfelwein, $\frac{1}{2}$ l Wasser, 1 Eßl. Stärkemehl oder Mondamin, 100 g Zucker.

Die Preiselbeeren kocht man mit dem Wasser auf und treibt sie durch ein Haarsieb. Wein, Zucker und das mit etwas Wasser angerührte Stärkemehl kocht man ebenfalls kurz auf, mischt beides untereinander und gibt die Tunke warm oder kalt zu Tisch.

45. Hagenmarktunke.

Zutaten: 5 Eßl. Hagenmarkt, $\frac{1}{2}$ l Wasser, $\frac{1}{8}$ l Wein, 1 Teel. Stärkemehl.

Das Hagenmarkt wird mit dem Wasser glattgerührt und zum Kochen gebracht, das angerührte Stärkemehl zugegeben, das Ganze mit dem Wein aufgefüllt und 2 Min. gekocht.

46. Vanilletunke.

Zutaten: $\frac{3}{4}$ l Milch, $\frac{1}{2}$ Vanilleschote, 3 Eigelb, 60 g Zucker, 1 Teel. Kartoffelmehl.

Die Milch und die mehrmals zerschnittene Vanilleschote wird in einer Messingpfanne auf Feuer gestellt und unter öfterem Rühren zum Kochen gebracht. Dann gießt man sie durch ein Sieb und entfernt

die Schote. Zucker, Eigelb und das angerührte Kartoffelmehl rührt man zusammen und schlägt die Milch darunter. Das Ganze gibt man in eine Messingpfanne und schlägt die Tunke mit dem Schneebesen, bis sie anfängt zu kochen.

47. Feine Schokoladentunke.

Zutaten: 200 g Schokolade, $\frac{1}{2}$ l Wasser, 25 g Zucker, $\frac{1}{2}$ Päckchen Vanillezucker, 5 Epl. süße Sahne, 20 g Butter.

Die Schokolade wird gerieben mit dem Zucker und dem Wasser glattgerührt. In einer Messingpfanne bringt man die Tunke zum Kochen, läßt sie auf der Seite des Herdes 20 Min. ziehen und gibt beim Anrichten Sahne und Butter darunter.

48. Schokoladentunke.

Zutaten: 2 Eigelb, 1 ganzes Ei, 60 g Zucker, 80 g Schokolade, $\frac{1}{8}$ l Wasser, $\frac{1}{2}$ l Milch, 1 Teel. Stärkemehl.

Die Schokolade wird mit dem Wasser langsam erweicht und mit der Milch, dem angerührten Stärkemehl und dem mit den Eiern schaumig gerührten Zucker vermischt. Die Tunke wird nun auf dem Feuer geschlagen und bis zum Kochen gebracht.

49. Carameltunke.

Zutaten: 40 g Zucker, $\frac{1}{8}$ l Wasser zum Caramel, 2 Eigelb, 1 ganzes Ei, 40 g Zucker, 1 Teel. Stärkemehl, $\frac{3}{4}$ l Milch zur Tunke.

Man läßt 40 g Zucker in einem kleinen eisernen Pfännchen braun werden, löscht mit dem angegebenen Wasser ab und läßt den Zucker so lange kochen, bis er sich vollständig aufgelöst hat. Inzwischen rührt man die Eier mit dem Zucker schaumig, gibt das angerührte Stärkemehl, Milch und den gebrannten Zucker dazu und schlägt die Masse in einer Messingpfanne auf offenem Feuer, bis sie anfängt zu kochen. Kann man die Tunke nicht gleich verwenden, so stellt man sie zugedeckt ins Wasserbad.

50. Arraktunke.

Zutaten: $\frac{3}{4}$ l Milch, 2 Eigelb, 1 Ei, 60 g Zucker, 3 Epl. Arrak, 1 Teel. Stärkemehl.

Die Eier werden mit dem Zucker schaumig gerührt, das mit Milch angerührte Stärkemehl, Milch und Arrak zugegeben und in einer Messingpfanne mit dem Schneebesen auf dem Feuer tüchtig geschlagen, bis die Tunke in die Höhe steigt und anfängt zu kochen. Will man die Tunke nicht gleich servieren, läßt man sie zugedeckt im Wasserbade stehen.

51. Weintunke (Chaudrau).

Zutaten: 3 Eigelb, 1 ganzes Ei, 160 g Zucker, 1 Teel. Stärkemehl, $\frac{1}{2}$ l Weißwein.

Unter die mit Zucker schaumig gerührten Eier gibt man das mit etwas Wasser gerührte Stärkemehl, sowie den Wein und schlägt die Tunke mit Schneebesen auf dem Feuer, bis sie aufkocht.

52. Rotweintunke mit Sultaninen.

Zutaten: $\frac{1}{3}$ l Wasser, 90 g Zucker, 1 kleines Stückchen Zimt, 50 g Sultaninen,
 $\frac{1}{4}$ l Rotwein.

Das Wasser wird mit dem Zucker gekocht, die gewaschenen Sultaninen, Zimt, sowie der Rotwein zugegeben und bis zum Kochen gebracht. Vor dem Anrichten nimmt man das Stückchen Zimt heraus.

Man kann die Tunke warm oder kalt reichen.

XII. Sahne und andere süße Speisen.

1. Schlagfahne.
2. Schlagfahne mit Bananen.
3. Bananen mit Schlagfahne auf andere Art.
4. Aprikosen mit Schlagfahne.
5. Pfirsichschlagfahne.
6. Erdbeerschlagfahne.
7. Ganze Erdbeeren in Schlagfahne.
8. Himbeeren mit Schlagfahne.
9. Kastanienspeise mit Schlagfahne.
10. Kastanienberg.
11. Zitronencreme.
12. Apfelsinencreme.
13. Erdbeercreme.
14. Russische Charlotte.
15. Mandelcreme.
16. Haselnußcreme.
17. Diplomatencreme.
18. Kaffeecreme.
19. Schneebällchen in Vanilletunte.
20. Vanillecreme.
21. Karamelcreme.
22. Russische Creme.
23. Kaiserkrone.
24. Schokoladencreme.
25. Schokoladenigel.
26. Kalter Schokoladengriesspudding.
27. Maizena-Schokoladen-Speise.
28. Mondaminpudding.
29. Gestürzte kalte Griessspeise.
30. Rote Grütze.
31. Osterspeise.
32. Arrakreis.
33. Reis nach Trautmannsdorf.
34. Reisspeise mit Apfelsinen.
35. Reisrand mit Ananas.
36. Apfelreis.
37. Apfelschnee.

Sahne und andere süße Speisen.

Schlagsahne und süße Speisen bilden eine sehr konzentrierte Nahrung, welche keinesfalls als Nachspeise bei Gemüsemahlzeiten gereicht werden sollen. Sie bilden eine nette Abwechslung bei kleineren Festlichkeiten, woselbst man sie zu Mokka oder zum Fünfuhrtee mit etwas Gebäck reicht. Infolge der gewöhnlich sehr nahrhaften Zutaten soll man von den Süßspeisen und Sahnespeisen recht kleine Portionen geben, welche man hübsch verziert und somit eine Anregung für die Geschmacksnerven, ebenso für das Auge bietet.

Zum Gelingen der angegebenen Süßspeisen ist es notwendig, sich genau an die gegebenen Vorschriften zu halten. Sahne muß vor dem Schlagen auf Eis gekühlt werden. Alle Beeren, welche man zu Sahnespeisen verwendet, sollen recht frisch sein und müssen vor dem Gebrauch belesen werden.

1. Schlagsahne.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ l süße Sahne, 50 g Zucker.

Dicke Sahne stellt man vor dem Gebrauch 24 Stdn. auf Eis. Dann schlägt man in einem möglichst kalten Raum oder auf Eis gestellt die Sahne in einer Porzellan- oder Kupferschüssel nach einer Richtung, bis sie ganz dick ist. Sollte noch etwas Milch darunter sein, muß man die Sahne auf ein feines Sieb geben, damit die Milch abläuft. Zuletzt zieht man vorsichtig den Zucker darunter und stellt die Schlagsahne bis zum Gebrauch auf Eis oder in einen kalten Raum.

2. Schlagsahne mit Bananen.

3 Bananen werden geschält, in feine Scheibchen geschnitten und mit $\frac{1}{2}$ l leicht gesüßter Schlagsahne gemischt.

3. Bananen mit Schlagsahne auf andere Art.

5 Bananen werden mit einer silbernen Gabel fein zerdrückt und mit dem Schneebesen so lange geschlagen, bis sie ganz schaumig sind, dann mischt man sie mit $\frac{1}{4}$ l ganz steifer Schlagsahne, schlägt die Speise noch etwas, bis sie sich gut vermischt hat, und gibt sie, auf einer Glasplatte angerichtet, sofort zu Tisch.

4. Aprikosen mit Schlagsahne.

Zutaten: 1 Pfd. Aprikosen, 100 g Zucker, $\frac{1}{3}$ l süße Sahne.

Die reifen Aprikosen taucht man einige Minuten in kochendes Wasser, kühlt sie ab und streicht das Mark durch ein feines Sieb. Dann rührt

man dieses 10 Min. mit feinem Zucker und gibt die dickgeschlagene Sahne vorsichtig darunter. Man richtet die Speise bergartig in einer Glaschale an und verziert sie mit Aprikosenscheibchen.

5. Pfirsichschlagjahne.

Diese wird wie Aprikosenschlagjahne zubereitet, nur verwendet man an Stelle der Aprikosen große, reife Pfirsiche.

6. Erdbeerschlagjahne.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Pfd. Erdbeeren, 25 g Zucker, $\frac{1}{4}$ Päckchen Vanillezucker, 1 Eiweiß, $\frac{1}{3}$ l dicke süße Sahne.

Die Erdbeeren, am besten Walderdbeeren, werden $\frac{2}{3}$ durch ein Sieb getrieben, mit dem Zucker und dem Eiweiß $\frac{1}{4}$ Stde. gerührt. Dann zieht man vorsichtig die steifgeschlagene Sahne darunter, füllt die Speise in eine Glaschale und garniert sie mit dem restlichen Drittel der Erdbeeren.

7. Ganze Erdbeeren in Schlagjahne.

Zutaten: 1 Pfd. Walderdbeeren, 50 g Zucker, $\frac{1}{2}$ l Schlagjahne.

Die Erdbeeren werden gereinigt, von Sand, schlechten Stellen und Stielen befreit, mit dem Zucker bestreut und $\frac{1}{2}$ Stde. auf Eis gestellt. In eine Glaschale gibt man eine Lage steife Schlagjahne und bedeckt diese mit Erdbeeren. Dann gibt man wieder Schlagjahne darauf, streicht das Ganze pyramidenförmig und legt einen Kranz schöner Beeren herum.

8. Himbeeren mit Schlagjahne.

Zutaten: 1 Pfd. Himbeeren, 50 g Zucker, 1 Eiweiß, $\frac{1}{4}$ l süße Sahne.

Die Zubereitung siehe unter Erdbeerschlagjahne.

9. Kastanienspeise mit Schlagjahne.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Pfd. Kastanien, $\frac{1}{2}$ l Schlagjahne, 50 g Zucker, etwas Vanille.

Die geschälten Kastanien kocht man mit Wasser und Zucker weich und preßt sie, noch warm, durch die Presse oder treibt sie durch ein Sieb. Nachdem sie erkaltet sind, mischt man $\frac{1}{2}$ l Schlagjahne mit etwas Vanillezucker darunter, gibt die Speise in eine Glaschale und verziert sie mit kleinen Makrönchen.

10. Kastanienberg.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Pfd. Kastanien, 25 g Butter, 30 g geriebene Mandeln, 50 g Zucker, $\frac{1}{2}$ l Schlagjahne.

Die geschälten Kastanien werden in Wasser und Zucker weichgekocht und durch die Kartoffelpresse getrieben. Die Butter rührt man schaumig, mischt

die Mandeln und den Kastanienbrei darunter, richtet die Masse bergartig auf eine flache Glasplatte an und streicht steife Schlagjahne darüber.

11. Zitronencreme.

Zutaten: 150 g Zucker, $\frac{1}{5}$ l Wasser, Saft von 2 Zitronen, etwas abgeriebene Zitronenschale, 6 g Agar-Agar, $\frac{1}{4}$ l steifgeschlagene Sahne.

Der Zucker wird mit dem Wasser aufgekocht, aufgelöstes Agar-Agar, Saft und Schale der abgeriebenen Zitrone dazugegeben und die Masse, wenn sie erkaltet ist, mit der Schlagjahne gemischt. Man rührt einige Male um, füllt dann die Masse in eine ausgeschwenkte Porzellanform und stellt sie vor dem Gebrauch mehrere Stunden auf Eis. Dann stürzt man die Creme und verziert sie mit gespritzter Schlagjahne.

12. Apfelsinencreme.

Zutaten: 150 g Zucker, $\frac{1}{5}$ l Wasser, Saft von 4 Apfelsinen, etwas Apfelsinenschale, 8 g Agar-Agar, $\frac{1}{2}$ l Schlagjahne.

Der Zucker wird mit dem Wasser aufgekocht, Agar-Agar aufgelöst, der Saft der ausgepressten Apfelsine mit der abgeriebenen Apfelsinenschale dazugegeben und die Masse, sobald sie erkaltet ist, mit der steifgeschlagenen Sahne gemischt. Man rührt einige Male um und füllt die Masse, sobald sie anfängt steif zu werden, in die ausgeschwenkte Porzellanform, stellt diese mehrere Stunden auf Eis und stürzt sie vor dem Gebrauch.

13. Erdbeercreme.

Zutaten: 1 Pfd. Erdbeeren, 150 g Zucker, $\frac{1}{3}$ l süße Sahne, 8 g Agar-Agar, $\frac{1}{8}$ l Schlagjahne.

Die Erdbeeren, am besten Walderdbeeren, werden durch ein Haarjieb getrieben und mit dem Zucker $\frac{1}{4}$ Stde. gerührt. Dann gibt man Sahne oder Milch, das aufgelöste Agar-Agar und die fertige Schlagjahne in die Masse, rührt sie noch einige Male um, füllt sie in die gut ausgeschwenkte Porzellanform und stellt sie zum Erstarren einige Stunden auf Eis. Man verziert die Creme mit frischen Erdbeeren und gespritzter Schlagjahne.

14. Russische Charlotte.

Zutaten: Man verwendet zu dieser Speise $\frac{1}{3}$ Schokolade, $\frac{1}{3}$ Vanille- und $\frac{1}{3}$ Erdbeercreme (siehe Rezept), welche nicht flüssig sein dürfen, damit sie nicht auseinanderlaufen.

Eine Tortenplatte wird mit einem schönen Tortenpapier belegt. Aus Papp formt man einen Rand von 20 cm Durchmesser, legt diesen mit Butterbrotpapier aus und stellt ihn auf die Tortenplatte. Dann belegt man den Boden mit Böffelbiskuits in Sternform, während man den Papierrand mit Biskuitchen der Höhe nach dicht aneinander umstellt.

Man füllt man Schokoladencreme ein, streicht diese glatt, hernach Vanillecreme und zuletzt Erdbeercreme. Die Oberfläche verziert man mit pyramidenartig aufgestellten Biskuitchen. Dann stellt man die Speise einige Stdn. in den Eisschrank, nimmt dann sorgfältig den Papierrand fort und verziert die Speise mit Schlagahne.

15. Mandelcreme.

Zutaten: 4 Eier, 75 g Zucker, 75 g geschälte, geriebene süße Mandeln, einige bittere Mandeln, stark $\frac{1}{2}$ l Milch, 4 g in Wasser aufgelöstes Agar-Agar.

Die geschälten, geriebenen Mandeln werden mit der kochenden Milch übergossen. Dann stellt man sie zur Seite und läßt sie $\frac{1}{2}$ Stde. auskühlen. Inzwischen rührt man Zucker und Eigelb schaumig, gibt die Mandelmilch dazu, schlägt das Ganze auf dem Feuer bis zum Kochen, läßt es dann unter beständigem Rühren etwas auskühlen und gibt das aufgelöste Agar-Agar, sowie den steifen Eierschnee in die Masse, die man noch einige Minuten vorsichtig umrührt und dann in eine mit Wasser ausgespülte Porzellanform füllt und einige Stunden zum Erfalten auf Eis stellt. Man stürzt die Creme kurz vor dem Gebrauch und verziert sie in hübschen Mustern mit Mandeln oder Schlagahne.

16. Haselnußcreme.

Zutaten: 50 g Haselnüsse, schwach $\frac{1}{2}$ l Milch, 4 Eier, 75 g Zucker, $\frac{1}{8}$ l Wasser, 5 g Agar-Agar, 2 Würfel Zucker.

Die Haselnüsse werden auf einem Blech im Backofen etwas geröstet, so daß man mit den Händen die Schale abreiben kann. Dann wiegt man sie, gießt die kochende Milch darüber und läßt sie $\frac{1}{2}$ Stde. ziehen. Unterdessen rührt man Eigelb und Butter schaumig, gibt die Milch samt den Haselnüssen langsam zu und schlägt die Masse auf dem Feuer, bis sie zum Kochen kommt. Dann gibt man das aufgelöste Agar-Agar hinzu, rührt die Masse noch eine Weile, mengt den Schnee der Eiweiß oder, was noch besser schmeckt, $\frac{1}{4}$ l steife Schlagahne darunter und füllt die Masse in eine mit Wasser ausgeschwenkte Porzellanform.

17. Diplomatencreme.

Zutaten: 4 Eigelb, 75 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, $\frac{1}{4}$ l Milch, $\frac{1}{4}$ l Schlagahne, 50 g Matronen, 2 Epl. Maraschino oder Rum, 50 g kandierte Früchte, 6 g Agar-Agar.

Man rührt Eigelb mit Zucker schaumig, gießt die Milch dazu und schlägt das Ganze auf dem Feuer bis zum Kochen. Dann gibt man das aufgelöste Agar-Agar, sowie den steifgeschlagenen Schlagrahm darunter, füllt $\frac{1}{3}$ der Creme in die mit Wasser ausgeschwenkte Porzellanform, streut etwas von den klein geschnittenen Früchten darüber, bedeckt diese wieder mit Creme, legt darauf die in Würfelchen geschnittene, mit Maras-

cino oder Rum befeuchteten Makronen und füllt die Form mit dem Rest der Creme voll. Man stellt sie einige Stdn. auf Eis, stürzt sie und garniert mit Früchten und Schlagahne.

18. Kaffeecreme.

Zutaten: 4 Eier, 80 g Zucker, $\frac{1}{2}$ l Kaffee, der mit 50 g Bohnen hergestellt ist, $\frac{1}{2}$ l Wasser, $\frac{1}{8}$ l Sahne, $\frac{1}{8}$ l Schlagahne, 6 g Agar-Agar.

Man rührt Eigelb und Zucker schaumig, gibt den etwas erkalteten Kaffee nebst Milch und Sahne hinzu und schlägt die Masse auf dem Feuer, bis sie zum Kochen kommt. Dann läßt man sie etwas auskühlen, gibt das aufgelöste Agar-Agar, den Schnee von 2 Eiweiß sowie die Schlagahne darunter, füllt die Masse in eine mit Wasser ausgeschwenkte Porzellanform und stellt sie zum Erkalten auf Eis. Nach dem Stürzen verziert man die Speise mit Schlagahne.

19. Schneebällchen in Vanilletunke.

Zutaten: $1\frac{1}{2}$ l Milch, 4 Eier, $\frac{1}{4}$ Stange Vanille. Zum Schnee 50 g Zucker. Zur Tunke 60 g Zucker, 1 Eßl. Mondamin.

Die Milch wird mit $\frac{1}{4}$ Stange Vanille, die man in der Mitte teilt, unter öfterem Rühren zum Kochen gebracht. Inzwischen schlägt man einen steifen Eierschnee, zieht vorsichtig 50 g gesiebten Zucker darunter und legt mit Hilfe von zwei Eßlöffeln längliche Klößchen in die simmernde Milch. Man dreht die Klößchen um, läßt sie auf jeder Seite 1 Min. kochen, nimmt sie heraus und legt sie auf ein Sieb; die Eigelb werden mit 60 g Zucker, dem Stärkemehl und etwas Milch verrührt. Die übrige Milch wird vorsichtig darangegeben und das Ganze unter beständigem Schlagen mit dem Schneebesen nochmals aufgekocht. Nach dem Erkalten füllt man die Tunke in eine flache Glasküffel, legt die Klößchen vorsichtig hinein und serviert sie noch etwas warm.

20. Vanillecreme.

Zutaten: 4 Eier, 80 g Zucker, 1 l Milch, $\frac{1}{2}$ Stange Vanille, 6 g Agar-Agar.

Die geteilte Vanilleschote wird mit der Milch in einer Messingpfanne langsam ausgekocht und durch ein Tuch gesiebt.

Inzwischen rührt man Zucker und Eigelb schaumig, gibt die Vanillemilch darunter und schlägt die Masse auf dem Feuer, bis sie anfängt zu kochen. Dann läßt man sie auskühlen, rührt das aufgelöste Agar-Agar darunter, füllt sie in eine mit Wasser ausgespülte Cremeform und stellt sie zum Erkalten einige Stunden auf Eis. Man verziert sie reichlich mit Schlagahne.

21. Karamelcreme.

Zutaten: 75 g Zucker, $\frac{1}{10}$ l Wasser, 4 Eier, 75 g Zucker, $\frac{1}{2}$ l Milch, 8 g Agar-Agar.
75 g Zucker bräunt man in einem eisernen Pfännchen auf dem Feuer, löscht mit dem Wasser ab und kocht den Zucker, bis er sich aufgelöst hat. Inzwischen rührt man Eigelb mit Zucker schaumig, gibt die Milch, sowie den gebrannten, aufgelösten Zucker dazu und schlägt die Masse in einer Messingpfanne auf dem Feuer, bis sie zu kochen anfängt. Dann nimmt man sie vom Feuer, läßt sie unter ständigem Rühren etwas abkühlen, gibt das aufgelöste Agar-Agar hinzu, zieht den steifen, geschlagenen Schnee der 4 Eiweiß darunter, füllt die Masse in eine mit kaltem Wasser ausgeschwenkte Porzellanform und stellt die Creme zum Erstarren einige Stunden auf Eis. Nach dem Stürzen verziert man die Creme mit Schlagahne.

22. Russische Creme.

Zutaten: 100 g Zucker, $\frac{1}{6}$ l Wasser, 4 Eier, Saft und Schale einer Zitrone, 30 g Löffelbiskuit, 20 g Sultaninen, 8 g Agar-Agar.
Der Zucker wird mit dem Wasser aufgekocht und, sobald er wieder erkaltet ist, unter das Eigelb gerührt. Dann stellt man die Masse auf die Seite des Herdes bis sie anfängt zu kochen, löst 8 g Agar-Agar auf, gibt dies hinzu und läßt die Creme halb erkalten. Nun zieht man den steifen Eiweißschnee darunter, schwenkt eine Porzellanform mit Wasser aus und gibt lagenweise Löffelbiskuit, Crememasse mit Sultaninen hinein, bis die Form voll ist. Man stellt die Creme auf Eis und stürzt sie ganz kurz vor dem Servieren.

23. Kaisercreme.

Zutaten: 150 g Butter, 50 g Zucker, 4 Eier, $\frac{1}{2}$ Pfd. Schokolade, 25 Löffelbiskuits, 5 Eßl. Arrak oder Marascino, $\frac{1}{2}$ l ungesüßte Schlagahne
Die Butter rührt man schaumig, gibt Zucker, Eier und die in etwas Wasser aufgelöste Schokolade hinzu, streicht eine Porzellanform 1 cm dick mit der Schokoladenmasse aus, legt dann eine Lage Löffelbiskuit, die man mit etwas Arrak oder Marascino beträufelt, hinein, doch so, daß sie nicht an den Rand anstoßen, bedeckt sie mit der Schokoladenmasse und füllt so weiter, bis die Form voll ist. Dann stellt man diese einige Stunden auf Eis, damit sie fest wird. Vor dem Servieren taucht man die Form einen Augenblick in heißes Wasser, stürzt sie auf eine Glasplatte und verziert sie mit gesprühter Schlagahne.

24. Schokoladencreme.

Zutaten: 3 Eier, 80 g Zucker, $\frac{1}{2}$ l Milch, 75 g Schokolade, 6 g Agar-Agar.
Eigelb und Zucker rührt man schaumig, gibt die in etwas Wasser auf der Seite des Herdes aufgelöste Schokolade darunter und schlägt die

Masse mit dem Schneebesen, bis sie anfängt zu kochen. Agar-Agar wird aufgelöst und, sobald die Creme vom Feuer genommen ist, hinzugegeben. Dann rührt man die Masse, bis sie anfängt zu erkalten, zieht den steifen Eierschnee darunter und füllt die Creme in eine mit Wasser ausgeglichene Porzellanform, stellt sie einige Stunden auf Eis und spritzt sie nach dem Stürzen mit Schlagahne.

25. Schokoladenigel.

Zutaten: $\frac{1}{4}$ Pfd. Butter, 3 Eigelb, 30 g Zucker, 5 Eßl. Kaffee-Essenz, 30 g Marzipan, 2 Rosinen, 5 g Kakao, $\frac{1}{4}$ Pfd. Bissbiskuit, 50 g Mandeln.

Die Butter wird schaumig gerührt, mit Eigelb, Zucker und Kaffee-Essenz gemischt, dann auf eine längliche Platte geschichtet, indem man abwechselnd eine Lage Bissbiskuit, dann wieder eine Lage Creme auflegt, bis man die ungefähre Form eines sitzenden Igels erhält. Der Rest der Creme, ungefähr 3 Eßl. voll, wird mit Kakao gefärbt und die Oberfläche damit bestrichen. Die Mandeln werden gerührt, geschält, in ganz feine längliche Scheiben geschnitten und im Backofen auf einem Blech ganz leicht geröstet. Dann wird der ganze Igel damit bedeckt, die Augen aus 2 Rosinen gebildet, die Schnauze mit etwas Kakao bestreut und kleine Marzipanstückchen als Ohren und Füßchen an den Igel gedrückt. Die Speise muß 24 Stdn. vor dem Gebrauch zubereitet werden, damit sich Biskuit und Creme richtig verbinden. Sie eignet sich gut für Kinderfestlichkeiten und ruft immer viel Freude hervor. Wird die Speise für Kinder verwendet, läßt man die Kaffee-Essenz fort und gibt dafür 3 Eßl. Rosenwasser dazu.

26. Kalter Schokoladen-Griech-Pudding.

Zutaten: 1 l Milch, 50 g Zucker, 60 g Schokolade, $\frac{1}{4}$ Pfd. Grieß, 3 Eier.

Die Milch wird zum Kochen gebracht, die Schokolade erhitzt man mit ganz wenig Wasser auf der Seite des Herdes, daß sie zergeht und gibt sie nebst dem Zucker in die heiße Milch und läßt diese zum Kochen kommen. Dann läßt man unter vorsichtigem Rühren den Grieß einlaufen und 10 Min. kochen. In die etwas ausgekühlte Masse gibt man die 3 Eigelb und zieht den steifen Eierschnee darunter.

27. Maizena-Schokoladen-Speise.

Zutaten: $\frac{1}{4}$ Pfd. Schokolade, 100 g fein gewiegte Mandeln, 1 l Milch, 100 g Maizenamehl, 60 g Zucker, 3 Eiweiß.

Das Maizenamehl rührt man mit einem Teil der Milch glatt. Die Milch bringt man zum Kochen, gibt geriebene Schokolade, Zucker, sowie das angerührte Maizenamehl hinzu und läßt unter beständigem Rühren 5 Min. kochen. Dann nimmt man die Masse vom Feuer weg, zieht den Eiweißschnee darunter, schwenkt eine Form mit kaltem Wasser aus, füllt

die Speise hinein, stellt sie zuerst in kaltes Wasser, dann auf Eis, stürzt sie und gibt Vanilletunke hinzu oder verziert sie mit Schlagahne.

28. Mondaminpudding.

Zutaten: 1 l Milch, $\frac{1}{3}$ Vanillestange, $\frac{1}{4}$ Pfd. Mondamin, 60 g Zucker, 50 g geschälte, geriebene Mandeln, 3 Eier.

Die Vanilleschote wird in der Mitte geteilt, in die Milch gegeben und mit dieser zum Kochen gebracht. Mondamin rührt man mit etwas kalter Milch an, gibt Eigelb, Zucker und Mandeln darunter, rührt kochende Milch darunter, läßt die Masse auf der Seite des Herdes 5 Min. ziehen, mischt den geschlagenen Eierschnee darunter, schwenkt eine Porzellanform mit Wasser aus, gießt die Masse hinein und stellt sie zum Erkalten zuerst in kaltes Wasser, dann auf Eis. Man reicht Fruchtjaft dazu.

29. Gestürzte kalte Grießspeise.

Zutaten: 1 l Milch, $\frac{1}{3}$ Pfd. Grieß, 2 Eier, 50 g Zucker, etwas abgeriebene Zitronenschale.

Man bringt die Milch zum Kochen, läßt vorsichtig unter beständigem Rühren den Grieß einlaufen, gibt den Zucker und die abgeriebene Zitronenschale hinzu, läßt den Grieß gut durchkochen (10 Min.), nimmt ihn dann vom Herd und mischt die 2 Eigelb sowie den steifen Eierschnee darunter, füllt die Masse in eine mit Wasser ausgeschwenkte Porzellanform und stellt den Pudding zum Erkalten an einen kühlen Ort. Man reicht Fruchtjaft zu dem gestürzten Pudding.

30. Rote Grütze.

Zutaten: $\frac{3}{4}$ Pfd. Johannisbeeren, $\frac{1}{4}$ Pfd. Himbeeren, $\frac{3}{4}$ l Wasser, $\frac{1}{4}$ Pfd. Zucker, 125 g Stärkemehl, Grieß oder Sago.

Die gut gereinigten Früchte kocht man mit dem Wasser weich und preßt sie durch ein Tuch. Dann erhitzt man den Saft und bringt ihn mit dem Zucker zum Kochen, rührt rasch eine der Einlagen hinein und kocht die Speise auf der Seite des Herdes 20 Min. Wenn man Stärkemehl verwendet, rührt man dasselbe mit etwas kalter Flüssigkeit an und kocht die Masse dann nur 5 Min. Die fertige Grütze füllt man in eine mit Wasser ausgeschwenkte Porzellanform, läßt sie erkalten, stürzt sie und reicht dazu Vanilletunke oder süße Sahne.

31. Neterspeise.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ l Milch, 100 g Zucker, $\frac{1}{2}$ Stange Vanille, 8 g Agar-Agar, 6 ausgebläute Eierschalen, $\frac{1}{4}$ l Wein, $\frac{1}{4}$ Pfd. Zucker, 6 g Agar-Agar, Saft von 2 Zitronen.

Die Vanillestange wird halbiert und 1 Stde. vor Gebrauch in die Milch gelegt. Dann bringt man die Milch zum Kochen, siebt sie durch, gibt das aufgelöste Agar-Agar und den Zucker hinzu und läßt die Masse etwas

auskühlen. Dann füllt man sie mit einem kleinen Trichter, wie man diese in der Puppenstube hat, in 6 ausgeblasene Eierschalen, welche man in Eierbecher stellt, und läßt sie darin auf Eis erstarren. Inzwischen bringt man die Hälfte des Weines mit dem Zucker und dem zweiten Teil Agar-Agar bis zum Kochen, gibt den übrigen Wein nebst Zitronensaft und 3 Tropfen Erdbeereisfarbe hinzu, füllt die Masse in eine Glasschale und setzt die inzwischen steif gewordenen, von den Schalen befreiten Eier hinein. Statt der Weincreme kann man auch Schokoladencreme verwenden. Zubereitung siehe unter Schokoladencreme.

32. Arrakreis.

Zutaten: 200 g Reis, $\frac{3}{4}$ l Milch, 60 g Zucker, 3 Eßl. Arrak, 2 g Agar-Agar, $\frac{1}{8}$ l Schlagahne.

Guter Reis wird gewaschen, zweimal abgebrüht, dann mit der Milch vorsichtig weichgekocht. Man nimmt den Reis, sobald er weich ist, vom Herd, mischt das aufgelöste Agar-Agar, den Arrak und $\frac{1}{8}$ l steifgeschlagene Schlagahne darunter, füllt die Masse in eine ausgespülte Cremeform, läßt den Reis erkalten und stellt ihn dann noch 2—3 Stdn. auf Eis. Vor dem Gebrauch stürzt man den Reis und serviert ihn mit Himbeersaft.

33. Reis nach Trautmannsdorf.

Man stellt den Reis auf dieselbe Weise wie bei Arrakreis her, belegt die Form mit kandierten Früchten in hübschen Mustern, füllt die Hälfte der Reismasse hinein, legt wieder eine Lage Früchte darauf und füllt die Form mit Reis auf. Nach dem Stürzen spritzt man den Reis mit steifer Schlagahne.

34. Reispfeife mit Apfelsinen.

1 Pfd. Reis kocht man in Wasser halbgar, dann gibt man etwas heiße, aber nicht gekochte Milch dazu und läßt den Reis auf der Seite des Herdes, im Backofen oder in der Kochkiste ausquellen, bis er weich ist. Inzwischen schlägt man $\frac{1}{4}$ l Sahne schaumig, zieht diese mit etwas Vanillezucker und 8 Eßl. feinem Zucker unter den Reis, legt eine kleinere und eine größere Stürzform schön mit Apfelsinenscheiben aus, bestreut diese mit etwas Zucker, drückt den Reis hinein und läßt ihn erkalten. Beim Stürzen setzt man die kleinere Form auf die größere. Man kann das Ganze mit Frucht-saft übergießen oder mit Schlagahne verzieren.

35. Reisrand mit Ananas.

Man bereitet einen Reis mit den Zutaten wie zu Arrakreis, jedoch ohne Arrak. $\frac{1}{4}$ Pfd. Ananas schneidet man in feine Scheibchen, streut ganz wenig Zucker darüber und läßt sie 10 Min. ziehen. Von dem Reis streicht

man eine Lage in eine ausgeschwenkte Porzellanringform, gibt darauf eine dünne Lage der Ananasscheibchen, dann wieder Reis und so fort, bis die Form gefüllt ist. Dann stellt man die Form zum Erkalten mehrere Stunden auf Eis, stürzt sie und verziert sie mit Ananassstreifen und gesprühter Schlagahne.

36. Apfelreis.

1 Pfd. Reis wird in Wasser halbgar gekocht, dann gießt man etwas heiße, ungekochte Milch dazu und läßt den Reis ausquellen, bis er weich ist. Inzwischen schält man 3 Pfd. Apfel, schneidet sie in dünne Scheiben und kocht sie mit etwas Zucker, Zimmt und Zitronenschale weich. In den ausgequollenen Reis rührt man 3 mit Milch verrührte Eigelb, $\frac{1}{2}$ Tasse Zucker und läßt alles zusammen nochmals 5 Minuten an der Seite des Herdes ziehen. Eine schöne Sturzform spült man mit kaltem Wasser aus, legt den Reis lagenweise mit den gekochten Äpfeln ein, drückt alles fest an und stellt ihn zum Erkalten an einen kühlen Ort, am besten auf Eis. Man trägt den Reis mit Vanilletunke oder Karameltunke auf.

37. Apfelschnee.

Zutaten: 1 Pfd. Apfel, 1 Teel. Zitronensaft, 100 g Zucker, 3 Eiweiß.

Die Äpfel werden in der Röhre weichgebraten. Dann höhlt man das Mark heraus, passiert es durch ein Haarsieb und schlägt es mit den 3 Eiweiß so lange, bis eine steife, schaumige Masse entsteht, zieht den Zucker mit dem Zitronensaft darunter und richtet die Speise auf eine Glasplatte bergartig an.

XIII. Bomben und Eis.

- | | |
|-----------------|---------------------------------|
| 1. Erdbeereis. | 8. Kaffee-Eis auf andere Art. |
| 2. Pfirsicheis. | 9. Croquantebombe. |
| 3. Zitroneneis. | 10. Erdbeerbombe. |
| 4. Haselnußeis. | 11. Fürst-Büdler-Bombe. |
| 5. Vanilleeis. | 12. Kaffeebombe oder Eiskaffee. |
| 6. Caramelleis. | 13. Kirschbombe. |
| 7. Kaffee-Eis. | 14. Schokoladenbombe. |

Eispeisen erfrischen und beleben bei großer Hitze den Organismus. Die Furcht vor Gefrorenem ist nicht begründet, doch sollen Eispeisen niemals als Nachspeise bei einem vollständigen Essen gegeben werden, sondern man soll dieselben wenigstens 2 Stdn. vor oder nach einer Mahlzeit genießen. Da Eispeisen keine Nahrung, sondern nur eine Erfrischung bedeuten, so soll man von denselben immer nur kleine Mengen auf einmal genießen. Das auf den Straßen und in nicht ganz erstklassigen Konditoreien verkäufliche Speiseeis ist meistens aus ganz minderwertigen Zutaten hergestellt und mit schlechter Farbe gefärbt. Man sollte deshalb den Kindern niemals erlauben, solche Eispeisen zu essen, sondern sollte lieber während der heißen Jahreszeit selbst Eispeisen herstellen.

Nachfolgende Eispeisen, in kleineren Mengen genossen, sind absolut unschädlich und bilden während der heißen Jahreszeit eine angenehme Erfrischung.

Die Herstellung von Speiseeis.

Will man Eis selbst zubereiten, so empfiehlt es sich, eine Eismaschine anzuschaffen. Sehr gute kleine Eismaschinen stellen die Alexanderwerke her, welche auch ganz preiswert sind.

Die Zubereitung des Eises geschieht auf folgende Weise. Man füllt die fertige Eiscreme in die Blechbüchse. Diese soll jedoch nicht mehr als stark halbvoll sein, und legt zwischen Büchse und Deckel eine Lage von 2 Blatt Pergamentpapier, die über den Rand 2 cm herausstehen muß. Das Stüdeis füllt man in einen Sack und klopft es mit einem großen Hammer in denselben zu kleinen, möglichst gleichgroßen Stüdehen. Dann nimmt man auf $\frac{2}{3}$ Eis $\frac{1}{3}$ Viehsalz, stellt die Eisbüchse in den dazugehörigen Kübel und gibt abwechselnd lageweise Salz und Eis fest in den Kübel. Man drückt das Eis fest an, so daß die Büchse gut darin eingegraben ist. Nun dreht man langsam einige Male um und läßt die Maschine $\frac{1}{4}$ Stde. stehen, indem man sie mit einem Tuch gut zudeckt. Nach dieser Zeit dreht man die Masse wieder, bis sie eine butterartige Beschaffenheit hat. Hat man keinen Eisbehälter oder Eisform, so läßt man das Eis, wenn es fertig ist, in der Büchse, nimmt das Rührwerk heraus, drückt mit einem silbernen Löffel das Speiseeis fest zusammen, verschließt die Büchse wieder, steckt in die obere Öffnung einen Kork und sticht beim Anrichten mit einem silbernen Löffel oder einer Eisform, die man vorher rasch in erwärmtes Wasser getaucht hat, das Eis heraus. Hat man eine Eisform, so füllt man das Eis hinein und gräbt diese zwischen Natureis und Salz bis zum Gebrauch ein, taucht die Form dann rasch in warmes Wasser und stürzt sie direkt vor dem Servieren auf eine mit einer hübschen Serviette belegten Glasplatte.

1. Erdbeereis.

Zutaten: 2 Pfd. Erdbeeren, am besten Walderdbeeren, $\frac{1}{4}$ l Wasser, Saft einer Zitrone, 400 g Zucker.

400 g Zucker kocht man mit $\frac{1}{4}$ l Wasser, gibt den Zitronensaft und das durch ein Haarsieb getriebene Erdbeermark dazu, rührt alles gut durcheinander, läßt es kalt werden und gibt die Masse in die Gefrierbüchse zur weiteren Verarbeitung. Siehe unter „Herstellung von Speiseeis“.

2. Pfirsicheis.

Zutaten: $1\frac{1}{2}$ Pfd. Pfirsiche, 1 l Wasser, 1 Pfd. Zucker, Saft einer Zitrone, $\frac{1}{4}$ l Schlagahne.

Die geschälten, entsteinten Pfirsiche kocht man mit 4 Pfirsichkernen in $\frac{1}{4}$ l Wasser weich. Dann drückt man dieselben durch ein Haarsieb, gibt den mit $\frac{3}{4}$ l Wasser gekochten Zucker nebst dem Zitronensaft hinzu, füllt die Masse in die Gefrierbüchse und dreht sie, bis sie zu gefrieren beginnt. Dann mischt man den Schlagrahm darunter, dreht noch einige Male um,

packt die Büchse gut in Eis, wo sie bis zum Gebrauch noch mindestens 1 Stde. stehen muß.

3. Zitroneneis.

Zutaten: 1 Pfd. Würfelzucker, die abgeriebene Schale einer Zitrone, Saft von 6 Zitronen, 1 l Wasser, 3 Eiweiß und 100 g feinen Zucker.

Den Zucker kocht man in Wasser auf, gibt die abgeriebene Schale und den Saft der Zitronen dazu und gibt die Masse, nachdem sie erkaltet ist, in die Gefrierbüchse, dreht sie so lange, bis das Eis butterartig gefroren ist. Dann zieht man eine italienische Merinckenmasse nach folgenden Angaben durch und läßt das Eis eingepackt noch eine gute Stde. stehen.

Italienische Merinckenmasse. 3 Eiweiß werden zu steifem Schnee geschlagen, dann fügt man 100 g feinen Zucker hinzu und rührt die Masse 5 Min. schaumig.

4. Haselnußeis.

Zutaten: 100 g Haselnüsse, 1 l Milch, 5 Eigelb, 125 g Zucker.

Die Haselnüsse werden auf einem Blech im Backofen geröstet und mit einem Tuch gerieben, damit die Schalen abfallen, dann fein gemahlen, in die Milch gegeben, bis zum Kochen erhitzt und $\frac{1}{2}$ Stde. zur Seite gestellt. Dann gibt man die Milch in ein reines Tuch und preßt die geriebenen Nüsse fest aus. Zucker und Eigelb rührt man schaumig, gibt die Haselnußmilch hinzu und schlägt die Creme auf dem Feuer bis zum Kochen. Sobald dieselbe erkaltet ist, gießt man sie in die Gefrierbüchse und behandelt das Eis wie unter „Zubereitung des Eises“ angegeben.

5. Vanilleeis.

Zutaten: 300 g Zucker, 4 Eigelb, 50 g Butter, $\frac{3}{4}$ l Milch, $\frac{1}{4}$ Stange Vanille.

Die Vanilleschote wird geteilt und mit der Milch zum Kochen gebracht. Dann nimmt man sie vom Feuer, läßt sie wieder abkühlen, nimmt die Vanilleschote heraus und gibt sie löffelweise zu den schaumigerührten Eigelb und Zucker. Dann fügt man die Butter hinzu und schlägt die Masse in einer Messingpfanne auf dem Feuer, bis sie zu kochen anfängt. Ist die Creme erkaltet, füllt man sie in die Gefrierbüchse und behandelt sie weiter wie unter „Herstellung von Speiseeis“.

6. Caramelleis.

Zutaten Zum Caramel 125 g Zucker, $\frac{1}{4}$ l Wasser. Zur Creme 6 Eigelb, 75 g Zucker, $\frac{3}{4}$ l Milch.

Man bräunt den Zucker in einem eisernen Pfännchen, löscht ihn mit Wasser ab und kocht ihn, bis er sich aufgelöst hat. Inzwischen rührt man Eigelb mit dem Zucker schaumig, gibt die Milch nebst dem Caramel hinzu und schlägt die Masse in einer Messingpfanne, bis sie aufkocht. Die ganz

erfaltete Creme wird in die Gefrierbüchse gegeben und nach Angaben, siehe „Herstellung des Speiseeises“, hergestellt.

7. Kaffee-Eis.

Zutaten: $\frac{1}{4}$ Pfd. Kaffee, 1 l Milch, 6 Eigelb, 250 g Zucker.

Der Kaffee wird fein gemahlen, in die kochende Milch gegeben und nach 15 Min. durch einen Filtriersack gegossen. Die Eigelb rührt man in zwischen mit dem Zucker schaumig und schlägt sie, mit der Kaffeemilch vermischt, auf dem Feuer zu einer glatten Creme, läßt sie erkalten und füllt sie in die Gefrierbüchse. Die weitere Zubereitung siehe „Herstellung des Speiseeises“.

8. Kaffee-Eis auf andere Art.

Zutaten: 125 g Zucker, $\frac{1}{4}$ l Kaffee-Extrakt, 6 Eigelb, $\frac{1}{2}$ l Schlagahne.

Aus $\frac{1}{4}$ l Wasser, 100 g fein gemahlenem Kaffee und 125 g Zucker stellt man einen Kaffee-Extrakt her, mischt diesen, wenn er abgekühlt ist, unter 6 gut verrührte Eigelb und schlägt die Masse auf dem Feuer, bis sie zum Kochen kommt. Dann gibt man $\frac{1}{2}$ l Schlagahne dazu, gießt das Ganze in die Gefrierbüchse und bereitet dasselbe, wie unter „Herstellung von Speiseeis“ zu.

Die Herstellung von Bomben.

Unter Bomben versteht man Speiseeis, welches hauptsächlich aus Schlagahne hergestellt ist und mit verschiedenen Früchten oder Gewürzen, wie Schokolade, Vanille, Kaffee-Essenz u. dgl., gemischt wird. Bei Bomben füllt man die Masse, d. h. die Schlagahne, sobald sie mit den Zutaten gemischt ist, sofort in eine Form, schließt diese gut und gräbt sie in fein geklopftem Eis, welches zu gleichen Teilen mit Viehsalz vermischt wird. Dann deckt man das Gefäß an allen Seiten gut mit Tüchern zu, damit das Eis nicht zerläuft, und läßt die Bombe eingegraben ungefähr 5 Stdn. stehen. Vor dem Gebrauch taucht man sie rasch in warmes Wasser und stürzt sie auf eine eisgekühlte Glasplatte.

9. Croquantebombe.

Zutaten: 1 l Schlagahne, 75 g Zucker, 100 g Croquante (gebrannte Mandeln).

Die steifgeschlagene Sahne vermischt man vorsichtig mit dem Zucker, $\frac{1}{2}$ Päckchen Vanillezucker, 100 g Croquante, den man am besten beim Konditor kauft, gibt die Masse in die Bomben- oder Puddingform und behandelt sie weiter, wie unter „Zubereitung von Bomben“ angegeben.

10. Erdbeerbombe.

Zutaten: 1 Pfd. Erdbeeren, 200 g Zucker, $\frac{3}{4}$ l Schlagahne.

Die Erdbeeren treibt man durch ein feines Sieb und rührt sie mit dem Zucker $\frac{1}{4}$ Stde. glänzend. Dann zieht man die steife Schlagahne darunter, gibt 3 Tropfen rote Eisfarbe dazu, füllt die Masse in eine vorgerichtete Bomben- oder Puddingform, legt Butterbrotpapier zwischen Deckel und Form, damit kein Salzwasser eindringt, schließt diese gut, gräbt sie in ein Gefäß, mit zerkleinertem Eis und Salz vermischt, ein und läßt sie 5 Stdn. gefrieren. Die Behandlung der Bombe siehe unter „Zubereitung von Bomben“.

11. Fürst-Büchler-Bombe.

Zutaten: 1 l Schlagahne, 100 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 2 Eßl. Marascino, $\frac{1}{4}$ Pfd. Mandelmatronen, 60 g Schokolade, $\frac{1}{8}$ l Milch.

Man zieht unter die steife Schlagahne den Zucker und teilt diese in 3 gleiche Teile. Den ersten Teil würzt man mit Vanille oder Marascino, unter den zweiten Teil mischt man die Schokolade und unter den dritten die fein geschnittenen Matronen. Dann füllt man schichtenweise in eine Bombenform, wo eine solche nicht vorhanden, in eine Puddingform, zuerst die mit Marascino oder Vanille gewürzte, dann die mit Schokolade und zuletzt die mit Matronen gewürzte Schlagahne. Auf die Form legt man ein doppeltes Butterbrotpapier, damit dieselbe gut schließt, gräbt dieselbe in ein Gefäß mit Salz und Eis, läßt sie gut zugedeckt 5 Stdn. darin stehen und behandelt die Speise wie unter „Zubereitung von Bomben“ angegeben.

12. Kaffeebombe oder Eiskaffee.

Zutaten: 50 g gemahlene Kaffee, $\frac{1}{3}$ l Wasser, $\frac{1}{2}$ l Milch, 100 g Zucker, $\frac{1}{4}$ l Schlagahne.

Den Kaffee übergießt man mit kochendem Wasser und läßt ihn zugedeckt 10 Min. ziehen. Dann gießt man ihn durch einen Kaffeesack oder Filter, gibt die Milch, sowie den Zucker, hinzu und füllt die Masse, wenn sie erkaltet ist, in die Gefrierbüchse. Sobald diese breiartig gestoren ist, füllt man sie in hohe Gläser und legt obenauf 2 cm hoch Schlagahne. Man genießt den Eiskaffee mittels Strohhalm.

13. Kirschbombe.

Zutaten: 200 g Zucker, $\frac{1}{8}$ l Wasser, 1 l Schlagahne, 1 Tasse ausgesteinte Weichselfirschen.

Man kocht den Zucker mit dem Wasser bis zum Faden und gießt ihn über die abgeriebene Schale einer Apfelsine. Ist er abgekühlt, mengt man die Kirschen, sowie die steife Schlagahne, darunter, füllt die Masse in eine Bomben- oder Puddingform, legt zwischen Form und Deckel

ein Butterbrotpapier und packt sie gut in fein geschlagenes Eis und Salz, deckt das Gefäß mit Wolldecken zu und läßt die Bombe 5 Stdn. gefrieren. Siehe unter „Zubereitung von Bomben“.

14. Schokoladenbombe.

Zutaten: $\frac{3}{4}$ l Schlagahne, $\frac{1}{8}$ l Milch, 100 g Schokolade, 20 g Zucker.

Die Schokolade wird mit der Milch auf der Seite des Herdes erweicht und glattgerührt. Dann mengt man sie nebst dem Zucker vorsichtig unter die steife Schlagahne, füllt die Masse in die eingegrabene Bomben- oder Puddingform, legt zwischen Deckel und Form ein Butterbrotpapier und behandelt sie, wie unter „Zubereitung von Bomben“ angegeben.

XIV. Backwaren.

Diätetische Backwaren.

- | | |
|----------------------------------|--------------------------|
| 1. Weizenschrotbrot. | 9. Fruchtkeks. |
| 2. Schrotfrüchtebrot. | 10. Haferhaselnußkeks. |
| 3. Ingwerbrot. | 11. Geistesarbeiterkeks. |
| 4. Stuhlregelmendes Rosinenbrot. | 12. Erdnußbröckchen. |
| 5. Schrotstengel mit Kümmel. | 13. Vitaminkeks. |
| 6. Diabetikerbrot | 14. Leinsamenkeks. |
| 7. Weizenmehlbrötchen. | 15. Diabetikerkeks. |
| 8. Ingwerkeks. | |

Backwaren.

- | | |
|---|-----------------------------------|
| 16. Blätterteig. | 35. Haselnußtorte. |
| 17. Halblätterteig. | 36. Einfacher Schokoladentuchen. |
| 18. Feiner Buttermteig für Törtchen und dergl. | 37. Marmortuchen. |
| 19. Einfacher Buttermteig für Obsttuchen. | 38. Rheinburger Streuseltuchen. |
| 20. Buttermteig zu Obsttuchen oder zu Obsttörtchen. | 39. Mandeltuchen. |
| 21. Feiner Bröselteig zu Obsttorten und kleinen Törtchen. | 40. Weihnachtstollen. |
| 22. Pasteteinteig für große Pasteten. | 41. Gerührter Biskuitapfeltuchen. |
| 23. Buttercremefranz. | 42. Apfeltuchen. |
| 24. Sandtorte. | 43. Apfeltuchen anderer Art. |
| 25. Biskuittorte. | 44. Kirchtuchen mit Schwarzbrot. |
| 26. Wasserbiskuittorte. | 45. Kirschentuchen. |
| 27. Silbertorte. | 46. Zwetschgentuchen. |
| 28. Schokoladentorte. | 47. Stachelbeertuchen. |
| 29. Mandeltorte. | 48. Johannisbeertuchen. |
| 30. Nußtorte. | 49. Heidelbeertuchen. |
| 31. Zwiebadtorte. | 50. Weintraubentuchen. |
| 32. Brottorte. | 51. Erdbeertuchen. |
| 33. Apfeltorte. | 52. Rhubarbertuchen. |
| 34. Linzer Torte. | 53. Zwiebelltuchen. |
| | 54. Anisbrot. |
| | 55. Mandelbrot. |

Creme zum Füllen der Torten.

- | | |
|----------------------|-----------------------------|
| 56. Russische Creme. | 58. Schokoladenbuttercreme. |
| 57. Buttercreme. | 59. Mokka-creme. |

Verschiedene Tortenglasuren.

- | | |
|-------------------|----------------------------|
| 60. Arrakglasur. | 62. Schokoladenglasur. |
| 61. Eiweißglasur. | 63. Gefochte Zuckerglasur. |

Teegebäck.

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| 64. Tee Franz. | 70. Apfel im Schlafrock. |
| 65. Englischer Teekuchen. | 71. Feines Gewürzbrod. |
| 66. Einfacher englischer Kuchen. | 72. Sultaninbrod. |
| 67. Blätterteigräpfcgen. | 73. Koffifele (Schweizer Käsegebäck.) |
| 68. Kastaniennesfcgen. | 74. Kummelftengel. |
| 69. Apfeltascgen. | |

Kleines Gebäck.

- | | |
|------------------------------|--|
| 75. Anisplätzchen. | 83. Silba-Brötchen. |
| 76. Teebrötchen. | 84. Kleine Hafersflocdenkuchen. |
| 77. Rosinenbrötchen. | 85. Spekulatius. |
| 78. Nußbrötchen. | 86. Zimstjerne. |
| 79. Mandelbrötchen. | 87. Springerle (Schwäbifches Weifnachtsgebäck) |
| 80. Kleienbrötchen. | 88. Schokoladenmuscfcgen. |
| 81. Gefprigte Butterkringel. | 89. Wefpennefter. |
| 82. Madeleine-Törtchen. | |

Mandel und Hafelnuß-Gebäck.

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| 90. Mandelzwiebad. | 94. Hafelnußmatronen. |
| 91. Feines Mandelbrod. | 95. Schokoladenmatronen. |
| 92. Mandelftengel. | 96. Griefmatronen. |
| 93. Matronen. | 97. Mandelhäufchen. |

Konfekt.

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 98. Maronendeffert. | 102. Rahmkaramellen. |
| 99. Marzipan. | 103. Gebrannte Mandeln. |
| 100. Krokant. | 104. Salzmandeln. |
| 101. Nußzuckerfonfekt. | |

Honigtuchen und Lebkuchen.

- | | |
|---|---|
| 105. Honigtuchen. | 111. Weiße Pfefferniffe. |
| 106. Kleine Honigtuchen. | 112. Einfache Pfefferniffe. |
| 107. Nürnberger Honigtuchen | 113. Englifche Ingwertuchen (ginger-bread). |
| 108. Weiße Nürnberger Lebkuchen. | 114. Bafeler Lederle. |
| 109. Holländifche Pfefferkuchen. | |
| 110. Holländifche Pfefferkuchen auf andere Art. | |

Brot, Kuchen und Kleingebäck.

Das tägliche Brot spielt in der Volksernährung eine große Rolle, die aber meistens eine recht klägliche ist. Unzählige Werte an Nährstoffen und an vitaminbildenden Stoffen gehen täglich verloren durch die unrichtige Zubereitung des Brotes. Wie schon in dem Abschnitt „Getreidearten und Hülsenfrüchte“ angeführt wird, gehen durch den Mahlprozeß, speziell durch das Schälen des Weizenkorns, die hauptsächlichsten Nährstoffe verloren. Die dann noch vorhandenen werden durch den Gärungsprozeß, welche Hefe und in erhöhtem Maße Sauerteig erzeugt, in Alkohol umgewandelt, so daß von dem ursprünglich so wertvollen Getreidekorn nur noch Füllmaterial übrig bleibt. Dieses ist ohne Nährwert und erzeugt außerdem Gärungen im Magen und Darm, welche nach und nach zu schweren chronischen Darmerkrankungen führen. Das tägliche Brot soll daher nur in Vollkornbrot bestehen und zwar für Menschen, welche eine sitzende Lebensweise führen, für Kopfarbeiter und Kinder nur solches aus Weizenvollkornbrot ohne Hefe und ohne Sauerteig hergestellt. Ist dieses Brot in der heißen Jahreszeit zu nahrhaft, so esse man einige Wochen überhaupt kein Brot, sondern Flocken und leichte Kekse, z. B. Leinsamentkeks. Das Vollkornbrot muß beim Genuß gut gekaut und tüchtig eingespeichelt werden. Da es außerordentlich nahrhaft und vitaminbildend ist, braucht man, um satt zu werden, nur $\frac{1}{4}$ des Hefenbrotes. Es ist am leichtesten verdaulich und am besten ausgenutzt, wenn man es trocken, d. h. ohne Aufstrich genießt oder mit etwas Honig. Butterbrot ist immer etwas schwer verdaulich.

Kuchen sollen keine tägliche Speise bilden, sie sind durch ihren meist überreichlichen Gehalt an Fetten, Eiweiß und Zucker nicht leicht verdaulich und sollen von Menschen mit schwachem Magen lieber ganz vermieden werden. Auch bei Kindern sei man mit der Verabreichung von Kuchen recht vorsichtig; man sollte das Kuchenessen nur für ganz besonders festliche Anlässe aufsparen.

Die unter diätetischen Backwaren angegebenen Rezepte enthalten auch für Magen-Darm-, Nieren-, Leber- und Zuckerfranke Rezepte, welche ausprobiert und von äußerst günstiger Wirkung auf das Befinden des Kranken sind.

Unter Kleingebäck findet man außer hübschen, kleinen, mürben Kuchen, welche sich gut für Tee-Einladungen eignen, das typische süddeutsche Weihnachtsgebäck. Außerdem sind Honigkuchen in reicher Auswahl, welche von der Verfasserin ausprobiert und sehr gut sind, angegeben. Aber auch dabei soll man äußerst Maß halten im Genuß, denn sie sind infolge ihrer üppigen Zusammenstellung nur in kleinen Mengen beförmlich.

Diätetische Backwaren.

1. Weizenschrotbrot.

Zutaten: 4 Pfd. Weizenschrotmehl, $1\frac{1}{4}$ l Wasser oder Molke, 2 Eßl. Salz, 2 Eßl. Zucker oder Honig, 4 Eßl. Öl.

Das Schrotmehl wird mit kaltem Wasser 12 Stdn. eingeweicht, dann gibt man die Zutaten hinzu, knetet den Teig tüchtig durch, bis er

sich ziehen läßt, füllt ihn in gut geölte Kapselformen und bäckt das Brot, zugebedt, bei mäßiger Hitze 3—4 Std.

2. Schrotfrüchtebrot.

Zutaten: $2\frac{1}{2}$ Pfd. Schrotmehl, $\frac{1}{2}$ Pfd. Birnen, $\frac{1}{2}$ Pfd. Zwetschgen, $\frac{1}{2}$ Pfd. Feigen, $\frac{1}{4}$ Pfd. Sultaninen, $\frac{1}{4}$ Pfd. Aprikosen, $\frac{1}{8}$ Pfd. Zitronat, $\frac{1}{4}$ Pfd. Haselnüsse, 1 Kasseel. Zucker, 1 Messerspitze Salz, $\frac{1}{2}$ Kasseel. Anis (gemahlen), $\frac{1}{2}$ Kasseel. Bimt, $\frac{1}{2}$ Kasseel. Ingwer, 1 Messerspitze gemahlene Nelken, 4 Eßl. Öl.

Das Schrotmehl wird in $\frac{3}{4}$ l Wasser 12 Std. eingeweicht. Birnen, Zwetschgen und Aprikosen werden sauber gewaschen, über Nacht eingeweicht und in Streifen geschnitten, die Zwetschgen entsteint. Feigen werden gewaschen und halbiert. Den Schrotteig knetet man nun, bis er gummiartig wird, gibt die Gewürze und die vorbereiteten Früchte hinzu, mischt die Masse nochmals gut durcheinander, füllt den Teig in mit Öl bestrichene Kapseln und bäckt das Brot bei mäßiger Hitze $2\frac{1}{2}$ Std.

3. Ingwerbrot.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Tasse Öl, $\frac{1}{2}$ Tasse Honig, 5 Eßl. Rohrzucker, 1 Tasse Milch, 3 Eier, 3 Tassen Mehl, 2 Eßl. Ingwerpulver, 1 Päckchen Backpulver.

Das Öl verrührt man mit Zucker und dem zerlassenen Honig, fügt Milch und die verrührten Eidotter hinzu, gibt Gewürz, das gesiebte Mehl und zuletzt das Backpulver darunter, schlägt das Eiweiß der 3 Eier zu steifem Schnee, zieht dieses leicht unter die Masse und füllt dieselbe in eine gut bestrichene Kapselform. Das Brot soll bei schwacher Hitze $1\frac{1}{2}$ —2 Std. backen.

4. Stuhlregelndes Rosinenbrot.

Zutaten: 3 Pfd. Weizenschrot, 1 l Wasser, 1 Pfd. kernlose Rosinen, 5 Eßl. Leinsamen, 1 Prise Salz, 1 Messerspitze Natron, 1 Messerspitze Weinstein, 100 g rohe Erdnüsse.

Der Schrot wird 12 Std. in Wasser eingeweicht, sodann tüchtig geknetet, bis er sich ziehen läßt. Nun mischt man die Rosinen, den Leinsamen, die rohen geriebenen Erdnüsse, Salz und das in Wasser aufgelöste Natron und Weinsteinpulver darunter, mischt alles noch einmal gut untereinander, füllt den Teig in mit Öl bestrichene Kapseln (2 Stück) und bäckt das Brot bei mäßiger Hitze 3—4 Std. Nach dem Erkalten schneidet man es in Scheiben, röstet diese auf beiden Seiten und kann so das Brot längere Zeit aufbewahren. Es genügt, davon zum Frühstück eine Scheibe zu essen, sehr gut auch für Kinder.

5. Schrotstengel mit Kümmel.

Zutaten: 3 Pfd. feines Schrotmehl, 1 l Wasser, $\frac{1}{10}$ l Öl, 20 g Salz, 20 g Zucker, 20 g Kümmel.

Der Schrot wird 12 Std. in lauwarmem Wasser eingeweicht, dann tüchtig geknetet, bis er sich ziehen läßt. Dann mischt man die Zutaten

darunter, knetet den Teig nochmals 10 Min., rollt ihn in 8—10 cm lange Stengel und bäckt sie in mäßiger Hitze $\frac{3}{4}$ Stde.

6. Diabetikerbrot.

Zutaten: 1 Pfd. Weizenkleie, $\frac{1}{2}$ Pfd. Hafersfloeden, $\frac{1}{4}$ Pfd. Schrotmehl, 1 Messerspitze Salz, 3 Tassen Molken oder lauwarmes Wasser.

Hafersfloeden und Weizenschrot weicht man 2—3 Stdn. in Molken ein, verarbeitet die Masse tüchtig mit den Händen, mischt Kleie und die übrigen Zutaten darunter, formt längliche Brötchen daraus und bäckt diese bei mäßiger Hitze $1\frac{1}{2}$ —2 Stdn.

7. Weizenmehlbrötchen.

Zutaten: 3 Pfd. Mehl, $\frac{1}{8}$ l Öl, 20 g Salz, 20 g Zucker, 1 l Milch, 30 g Backpulver, 20 g Mohn, 2 Eier.

Das Mehl wird gesiebt, Öl und Milch werden kalt mit dem Schneebesen geschlagen, dann beides mit Mehl, Backpulver, Zucker und Salz gut vermischt, tüchtig geknetet, runde Brötchen daraus geformt, die man in der Mitte einschneidet, mit geschlagenem Ei bestreicht, mit Mohn oder Kümmel bestreut und in mäßiger Hitze bäckt.

8. Ingwertels.

Zutaten: $\frac{3}{4}$ Pfd. Zucker zum Rösten, $\frac{2}{10}$ l Wasser, 2 Eier, $\frac{1}{4}$ Pfd. Zucker, $\frac{1}{10}$ l Öl, 5 g Salz, 20 g Ingwerpulver, 185 g Honig, 2 Pfd. Mehl.

$\frac{3}{4}$ Pfd. Zucker wird zu Caramel geröstet, vorsichtig mit $\frac{2}{10}$ l Wasser abgelöscht und zum Erkalten auf die Seite gestellt. 2 Eier rührt man mit $\frac{1}{4}$ Pfd. Zucker schaumig, gibt Öl und die übrigen Zutaten hinzu (der Honig muß zergangen sein), zuletzt den erkalteten, gerösteten Zucker und das Mehl, knetet den Teig tüchtig durch und läßt ihn $\frac{1}{2}$ Stde. ruhen. Dann wellt man den Teig $\frac{1}{2}$ cm dick aus, sticht runde Plätzchen aus, die man bei mäßiger Hitze bäckt.

9. Fruchtkeks.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Pfd. Schrotmehl (ziemlich fein gemahlen), $\frac{1}{2}$ Pfd. Feigen, $\frac{1}{2}$ Pfd. Sultaninen, $\frac{1}{2}$ Pfd. Aprikosen, $\frac{1}{2}$ Pfd. geriebene Haselnüsse.

Das Schrotmehl wird mit so viel Wasser, als es aufnimmt, angefeuchtet und über Nacht stehengelassen. Die Früchte treibt man, nachdem sie zuvor sauber gewaschen und abgetrocknet sind, durch die Hadmaschine und knetet sie mit dem Weizenschrot zu einer zähen Masse. Zuletzt gibt man die geriebenen Haselnüsse darunter, wellt das Ganze dünn aus, sticht den Teig mit einem Bleiförmchen in kleine Figuren, die man auf ein gut gestrichenes Backblech setzt und in mäßiger Hitze bäckt.

10. Hafer-Hafelnuß-Keks.

Zutaten: 2 Eier, $\frac{1}{4}$ Pfd. Zucker, $\frac{1}{10}$ l Öl, Schale einer abgeriebenen Zitrone, 185 g fein geriebene Hafelnüsse, $\frac{1}{2}$ Pfd. Mehl, $\frac{1}{2}$ Pfd. Haferflocken, $\frac{1}{2}$ l Wasser, 15 g Backpulver.

Die Haferflocken werden in lauwarmem Wasser eingeweicht und 3—4 Stdn. stehengelassen. Dann rührt man Eier mit Zucker schaumig, gibt Öl und die übrigen Zutaten hinzu, bis auf das Mehl, und mischt diese unter die eingeweichten Haferflocken. Zuletzt gibt man das Mehl mit Backpulver darunter, knetet einen glatten Teig daraus, den man $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollt, mit Blechförmchen kleine Figuren aussticht, die man auf gut bestrichenem Backblech schön knusprig bäckt.

11. Geißesarbeiterkeks.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Pfd. feingemahlener Weizenschrot, $\frac{1}{4}$ l lauwarmes Wasser, $\frac{1}{2}$ Pfd. Feigen, $\frac{1}{4}$ Pfd. Sultaninen, $\frac{1}{4}$ Pfd. Aprikosen, $\frac{1}{4}$ Pfd. Zitronat, $\frac{1}{2}$ Pfd. Nüsse, 100 g Zucker, $\frac{1}{10}$ l Öl, 10 g Salz, $1\frac{1}{2}$ Pfd. Mehl, 50 g Backpulver.

Den Weizenschrot weicht man 12 Stdn. in lauwarmes Wasser ein, die Früchte werden gut gewaschen, getrocknet und mit dem Zitronat durch eine Gemüsemühle getrieben. Dann knetet man den Schrotteig, bis er sich ziehen läßt, mischt die übrigen Zutaten darunter, zuletzt Mehl und Backpulver, knetet den Teig nochmals tüchtig durch, wellt ihn $\frac{1}{2}$ cm dick aus und sticht mit einem Blechförmchen kleine Kuchen aus, die man auf ein gut bestrichenes Blech setzt und bei guter Hitze $\frac{1}{2}$ Stde. bäckt.

12. Erdnußröllchen.

Zutaten: 1 kg Schrotmehl, $\frac{1}{2}$ kg geschälte, gemahlene rohe Erdnüsse, 1 Teel. Rohrzucker, 1 Teel. Salz, 1 Eßl. feines Öl, $\frac{1}{2}$ l lauwarmes Wasser.

Das Schrotmehl wird in lauwarmem Wasser über Nacht eingeweicht, dann wird der Teig so lange geknetet, bis er sich ziehen läßt. Unter den fertig-gearbeiteten Teig gibt man nun den in etwas Wasser aufgelösten Zucker, Salz und Erdnüsse und arbeitet den Teig nochmals tüchtig durch. Dann formt man auf dem Backbrett mit etwas Mehl kleine Röllchen, setzt diese auf ein gut bestrichenes Blech und bäckt sie bei mäßiger Hitze recht knusprig.

13. Vitaminkleiekeks.

Zutaten: $1\frac{1}{4}$ Pfd. Kleie, $1\frac{1}{4}$ Pfd. Weizenvollmehl, $\frac{1}{4}$ Pfd. Honig, $\frac{1}{8}$ l Öl, 1 Messerspitze Salz, 10 g Natron, 10 g Weinstein, $\frac{5}{8}$ l Milch.

Man schlage Öl und Milch schaumig, gebe den aufgelösten Honig hinzu, dann Salz, Kleie und zuletzt das Vollmehl, welches man mit Natron und Weinsteinpulver mischt. Dann verarbeite man den Teig mit den Händen mindestens $\frac{1}{2}$ Stde., welle ihn aus und steche mit einem Blechförmchen Keks aus, die man bei mittlerer Hitze recht knusprig bäckt.

14. Leinsamentkeß (sehr leicht verdaulich).

Zutaten: 1 Pfd. Mehl, 5 Eßl. Öl, 5 Eßl. ganzen gelesenen Leinsamen, $\frac{1}{4}$ l Wasser.

Man schlage das Wasser mit dem Öl schaumig, gebe 1 Pfd. Mehl und den Leinsamen hinzu und knete die Masse mindestens $\frac{1}{2}$ Stde. Dann nehme man den Teig, werfe in achtmal tüchtig auf die Tischplatte, rolle ihn messerrückendick aus, steche runde Plätzchen aus und backe diese auf recht sauberem, wenig gefettetem Backblech bei guter Hitze 10—15 Min. Die Keß müssen, nachdem sie fertig sind, Blasen haben und blätterig sein.

15. Diabetikerkeß.

Zutaten: $\frac{1}{4}$ Pfd. Hafersfoden, $\frac{1}{4}$ Pfd. Schrotmehl, $\frac{5}{8}$ l Wasser, $\frac{1}{8}$ l Öl, 10 g gemahlener Kümmel, 10 g gemahlener Leinsamen, 5 g Natron, 5 g Weinsäure.

Schrot und Hafersflocken weiche man mit kaltem Wasser ein und lasse sie 6—8 Stdn. ziehen. Dann gebe man die übrigen Zutaten, Natron und Weinsäurepulver, in 1 Eßl. Wasser aufgelöst, hinzu und knete die Masse mit den Händen $\frac{1}{2}$ Stde. Den Teig läßt man nun $\frac{1}{2}$ Stde. ruhen, wellt ihn $\frac{1}{2}$ cm dick aus, sticht runde oder viereckige Keß aus, die man auf ein bestrichenes Backblech setzt und bei mittlerer Hitze $\frac{3}{4}$ Stde. bäckt.

Backwaren.

16. Die Zubereitung des Blätterteiges.

Zutaten: Für einen Blätterteig rechnet man gleich Butter, gleich Mehl, etwas Salz und Wasser.

Blätterteig muß immer in einem kühlen Raum, am besten auf einem Marmortische zubereitet werden. Die Zutaten stellt man vorher kalt, im Sommer legt man die Butter etwas auf Eis. Dann knetet man das Mehl mit Wasser, Salz und Ei auf einem Wellbrett, bis der Teig ganz geschmeidig ist. Nun legt man ihn zum Ruhen $\frac{1}{2}$ Stde. in einen kühlen Raum, am besten in den Eisraum. Die Butter knetet man in kaltem Wasser geschmeidig und stellt sie darauf wieder auf Eis. Nun wellt man den Teig auf einem mit Mehl bestäubten Brett zu einem ungefähr 30×40 cm großen Rechteck aus, legt die mit ein wenig Mehl zu einem 10×12 cm ausgewellte Butter darauf und schlägt die überstehenden Teigenden so über die Butter, daß diese ganz bedeckt ist. Nun wellt man den Teig der Länge nach aus, und zwar so, daß man einen Streifen von etwa 20 cm Breite und 40 cm Länge erhält. Diesen schlägt man dann dreifach zusammen und dreht ihn so, daß die offene, dreifache Kante dem daran Arbeitenden zugewendet ist. Dann legt man den Teig $\frac{1}{4}$ Stde. auf Eis, wiederholt das Auswellen so oft, bis der Teig dreimal je 2 Touren hat. Zwischendurch muß er jedesmal $\frac{1}{4}$ Stde. auf Eis ruhen. Der Teig wird je nach Bedarf ausgewellt und immer auf einem mit

kaltem Wasser übergossenen Blech gebacken. Der Backofen muß stets gut heiß sein und darf nie vor 10 Min. geöffnet werden, da der Blätterteig sich sonst setzt. Ein gutes Verhältnis für feinen Blätterteig ist 150 g Mehl zu 150 g Butter, $\frac{1}{12}$ l Wasser, $\frac{1}{2}$ Ei.

17. Halbblätterteig.

Halbblätterteig kann ebensogut wie Blätterteig zu Pasteten und feinen Gebäden verwendet werden. Man rechnet bei diesem doppelt soviel Mehl als Butter. Die Zubereitung ist dieselbe wie bei feinem Blätterteig. Ein gutes Verhältnis für Halbblätterteig ist $\frac{1}{2}$ Pfd. Mehl, $\frac{1}{4}$ Pfd. Butter, $\frac{1}{8}$ l Wasser, 1 Ei, 1 Prise Salz.

18. Feiner Buttermig für Törtchen u. dgl.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Pfd. Mehl, $\frac{1}{3}$ Pfd. Butter, 5 Eßl. Wein oder Milch, 3 Eßl. Wasser, 1 Prise Salz.

Die Butter wird ganz fein geschnitten und auf dem Backbrett mit dem Mehl und den übrigen Zutaten zu einem glatten Teig verarbeitet. Dann kann man ihn wie Blätterteig behandeln, siehe „Zubereitung von Blätterteig“.

19. Einfacher Buttermig für Obsttuchen.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Pfd. Mehl, 50 g Butter, 1 Ei, 50 g Zucker, 1 Tasse Milch, $\frac{1}{2}$ Päckchen Backpulver, 1 Prise Salz.

Man rührt die Butter schaumig, gibt nach und nach Zucker, Ei, Milch Sahne und Backpulver hinzu, streicht den Teig auf ein vorbereitetes Kuchenblech glatt aus, belegt den Kuchen mit Obst und bäckt ihn sofort bei mittlerer Hitze.

20. Buttermig zu Obsttuchen oder zu Obsttörtchen.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Pfd. Mehl, $\frac{1}{4}$ Pfd. Butter, 50 g Zucker, 1 Ei, etwas Salz.

Das Mehl wird auf ein Wellbrett gegeben und mit der fein geschnittenen Butter, Zucker, Salz und Ei an einem kühlen Ort verarbeitet zu einem glatten Teig. Man stellt ihn bis zum Gebrauch an einen kühlen Ort.

21. Feiner Bröselteig zu Obsttorten und kleinen Törtchen.

Zutaten: 250 g Mehl, 3 Eidotter, 150 g Butter, etwas Wasser, 1 Prise Salz, 1 Eßl. Zucker.

Aus dem Mehl, der fein geschnittenen Butter, Eidotter, Wasser, Salz und Zucker arbeitet man auf dem Brett einen glatten Teig, läßt diesen $\frac{1}{2}$ Stde. ruhen, wellt ihn aus, läßt ihn nochmals $\frac{1}{2}$ Stde. ruhen und verwendet ihn je nach Bedarf.

22. Pastetenteig für große Pasteten

kann man zubereiten, indem man das Mehl auf ein Wellbrett zieht, die Butter fein darüber schneidet, Wasser, Eigelb und Salz dazugibt, den Teig glatt zusammenarbeitet und ihn bis zum Gebrauch auf Eis stellt. Ein gutes Verhältnis für Pastetenteig ist 300 g Mehl, 125 g Butter, $\frac{1}{8}$ l Wasser, 1 Eigelb, 1 Prise Salz.

23. Buttercremekranz.

Zutaten: 3 Eigelb, 3 ganze Eier, 90 g Zucker, 75 g Butter, 45 g Mehl, 45 g Kartoffelmehl. Zur Buttercreme: 2 Eigelb, 1 ganzes Ei, 60 g Zucker, 120 g Butter.

Die Masse wird wie unter Teekranz zubereitet und in eine etwas kleinere Kranzform von ungefähr 22 cm Durchmesser gefüllt. Nachdem der Kranz vorsichtig gebacken und gänzlich erkaltet ist, schneidet man denselben zweimal quer durch und bestreicht die Fläche mit Buttercreme (Zubereitung siehe unter „Buttercreme“), setzt die Teile wieder aufeinander und bestreut den Kranz entweder mit Staubzucker oder behält etwas Buttercreme zurück, die man über den Kranz streicht oder mittels eines Spritzfadens verziert. Man kann auch mit Schokoladeguß überziehen.

24. Sandtorte.

Zutaten: 5 Eier, 4 Eigelb, 300 g Butterfett, $\frac{3}{4}$ Pfd. Zucker, $\frac{3}{4}$ Pfd. Kartoffelmehl, 3 Eßl. Arrak oder Rum, abgeriebene Schale einer Zitrone, Schnee von 4 Eiweiß.

300 g Butterfett (geklärte, erkaltete Butter) rührt man schaumig, gibt Eier, Eigelb und Zucker hinzu und rührt den Teig nochmals $\frac{3}{4}$ Stde. Hierauf mengt man das durchgeseibte Kartoffelmehl, Rum oder Arrak, Zitronenschale und den steifen Eierschnee vorsichtig darunter, füllt die Masse in eine bestrichene Tortenform und bäckt sie bei gleichmäßiger Hitze $1\frac{1}{4}$ Stde. Da diese Torte sich leicht setzt, muß sie vorsichtig aus dem Ofen genommen und in der Form bis zum Erkalten gelassen werden.

25. Bisquitorte.

Zutaten: 10 Eier, $\frac{1}{2}$ Pfd. Staubzucker, $\frac{1}{2}$ Pfd. Mehl, Schale von 2 Zitronen. Zum Füllen: 8 Eßl. Erdbeermarmelade.

Zucker und Eigelb rührt man schaumig, gibt den steifen Eierschnee nebst dem geseibten Mehl und der abgeriebenen Zitronenschale darunter, füllt den Teig in eine zuvor dick mit Butter bestrichene Tortenform und bäckt die Torte bei mäßiger Hitze 1 knappe Stde. Man läßt die Torte möglichst über Nacht erkalten, schneidet sie dann mit einem dünnen Messer durch, bestreicht die eine Fläche mit Marmelade, setzt die andere vorsichtig wieder darauf und bestreut die Torte mit Staubzucker oder überzieht sie mit einer Glasur.

26. Wasserbiskuitorte.

Zutaten: 8 Eier, $\frac{1}{8}$ l Wasser, die abgeriebene Schale einer Zitrone, 1 Pfd. Zucker, $\frac{3}{4}$ Pfd. Mehl.

Die Eier werden mit dem Wasser über Dampf eine gute halbe Stunde tüchtig mit dem Schneebesen geschlagen, dann gibt man den durchgeseihten Zucker dazu und rührt die Masse nochmals $\frac{1}{2}$ Stde. Nun mengt man leicht das Mehl, sowie die Zitronenschale darunter, füllt die Orte in eine gut mit Butter bestrichene Form und bäckt sie bei mäßiger Hitze 1 knappe Stde.

27. Silbertorte.

Zutaten: 225 g Butter, 400 g Zucker, Saft und Schale einer Zitrone, 225 g geschälte, geriebene Mandeln, 225 g Mehl, 15 Eiweiß.

Die Butter wird gut schaumig gerührt, dann gibt man den durchgeseihten Zucker, Saft und abgeriebene Zitronenschale hinzu und rührt die Masse nochmals $\frac{1}{2}$ Stde. Nun gibt man Mandeln, Mehl und den steifen Eierschnee leicht unter den Teig und füllt die Masse sofort in eine gut mit Butter bestrichene, mit Mehl bestreute Tortenform und läßt sie bei schwacher Hitze 1 Stde. backen.

28. Schokoladentorte.

Zutaten: 10 Eier, $\frac{1}{2}$ Pfd. Zucker, 200 g Mehl, 50 g Schokolade.

Die Eier werden mit dem Zucker in einer Messingpfanne auf der Seite des Herdes oder bei ganz kleiner Gasflamme so lange geschlagen, bis sich die Masse beim Abläufen vom Schneebesen schlängelt. Nun mengt man rasch und vorsichtig die geriebene Schokolade und das gesiebte Mehl darunter, füllt die Masse in eine gut mit Butter bestrichene Tortenform und bäckt sie bei mäßiger Hitze 1 Stde. Man kann die Orte mit ungesüßter Schlagahne spritzen oder füllen.

29. Mandeltorte.

Zutaten: 10 Eier, $\frac{1}{2}$ Pfd. Zucker, $\frac{1}{2}$ Pfd. geschälte, geriebene Mandeln, abgeriebene Schale einer Zitrone, 100 g Mehl.

Eigelb und Zucker rührt man $\frac{1}{2}$ Stde. recht schaumig, gibt den steifen Eierschnee, die geriebenen Mandeln und das Mehl gleichzeitig in die Eiermasse. Nachdem man den Teig vorsichtig untereinander gerührt hat, füllt man ihn in eine gut mit Butter bestrichene Tortenform und läßt ihn bei mäßiger Hitze 1 Stde. backen. Nach dem Erkalten bestreut man die Orte mit Staubzucker oder überzieht sie mit einer Zuckerglasur.

30. Nusstorte.

Zutaten: 9 Eier, 150 g Zucker, 100 g gemahlene Haselnüsse, 50 g gemahlene Mandeln, 75 g Mehl. Zur Fülle: 75 g Haselnüsse, 75 g geschälte, geriebene Mandeln, 125 g Zucker, $\frac{1}{10}$ l Weißwein, 3 Eßl. Arrak.

7 Eigelb und 2 ganze Eier werden mit dem durchgeseihten Zucker schaumig gerührt. Dann mengt man den steifen Eiweißschnee samt Mehl,

Haselnüsse und Mandeln darunter und füllt die Masse in eine gut mit Butter bestrichene Tortenform. In mäßig heißem Ofen läßt man die Torte $\frac{3}{4}$ Stde. backen. Nach dem Erkalten schneidet man die Torte vorsichtig in der Mitte durch, vermischt die feingeriebenen Mandeln und Haselnüsse mit Zucker, Weißwein und Arrak, bestreicht damit eine Tortenhälfte, setzt die andere darauf und überzieht die Torte mit einer Glasur.

31. Zwiebacktorte.

Zutaten: 12 Eier, $\frac{1}{2}$ Pfd. Zucker, $\frac{3}{4}$ Pfd. geschälte, geriebene Mandeln, die abgeriebene Schale von 2 Zitronen, 40 g Zwiebackmehl, 100 g geriebene Schokolade.

Man rührt Eigelb und Zucker, bis sie eine ganz schaumige Masse ergeben und gibt dann Mandeln, Zitronenschale und den steifen Eierschnee hinzu. Den Teig teilt man in zwei Hälften, gibt in die eine die Schokolade und in die zweite das Zwiebackmehl. In eine gut mit Butter bestrichene Tortenform, im Durchmesser ca. 28 cm, legt man sternenförmig 1 Eßl. braunen und 1 Eßl. weißen Teig und wiederholt dies, bis der Boden bedeckt ist. Die zweite Lage wird in der Weise eingefüllt, daß man auf den braunen Teig weißen gibt, und auf den weißen braunen. Ist der Teig auf diese Weise eingefüllt, so gibt man die Torte sofort in einen mäßig warmen Backofen und bäckt sie eine gute Stunde. Man kann die Torte mit einer Schokoladenglasur überziehen.

32. Brottorte.

Zutaten: 12 Eier, $\frac{3}{4}$ Pfd. Zucker, $\frac{1}{2}$ Pfd. geriebene Mandeln, 75 g feingeschnittenes Zitronat, 1 gestrichenen Teel. gemahleneu Zimt, 3 Eßl. Arrak, $\frac{1}{8}$ l Wein, $\frac{1}{4}$ Pfd. geriebenes Schwarzbrot.

Das Brot wird mit Arrak und Wein gemengt und zugedeckt 1—2 Stdn. stehen gelassen. Inzwischen rührt man Eigelb und Zucker schaumig, gibt das Brot nebst den anderen Zutaten darunter, füllt den steifen Eierschnee hinzu und füllt die Masse in eine dick mit Butter bestrichene Tortenform. Bei mäßiger Hitze wird die Torte eine knappe Stunde gebacken und nach dem Erkalten mit einer Glasur überzogen.

33. Apfeltorte.

Zutaten: Zum Blätterteig $\frac{3}{4}$ Pfd. Mehl, 200 g Butter, 2 ganze Eier, 2 Eigelb, 50 g Zucker, $2\frac{1}{2}$ Pfd. Apfel, 20 g Zitronat, 50 g gewiegte Mandeln, 50 g Zucker, 1 Eigelb.

Das Mehl wird mit der fein geschnittenen Butter, Zucker, Eier und Eigelb zu einem Teig verarbeitet, welcher längere Zeit in einem kühleren Raum ruhen soll. Nun teilt man den Teig in zwei Hälften und verwendet die größere davon zum Boden des Ruchens, die kleinere zum Deckel. Nachdem man den Boden ausgewellt und in die vorgerichtete Ruchenform gelegt hat, bestreut man den Boden mit der Hälfte der

grobgeschnittenen Mandeln, des Zitronats und des Zuckers und legt die geschälten, vom Kernhaus befreiten, halbierten Apfel darauf. Darüber streut man nun den Rest der Mandeln, Zitronat und Zucker, legt den dünn ausgewellten Rest des Teiges als Deckel darauf und verschließt den äußeren Rand mit einem ca. $\frac{1}{2}$ cm breiten Teigstreifen, den man vorher auf der unteren Seite mit Eiweiß bestrichen hat. Zuletzt bestreicht man die Torte mit dem verrührten Eigelb und bäckt sie in mäßiger Hitze $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ Stde.

34. Linzer Torte.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Pfd. Mehl, $\frac{1}{2}$ Pfd. Butter, $\frac{1}{2}$ Pfd. Zucker, $\frac{1}{2}$ Pfd. geriebene Mandeln, 1 Ei, 1 Messerspitze Kakaó, $\frac{1}{2}$ Kaffeeel. Zimt, 8 Eßl. Himbeer- oder Erdbeermarmelade.

Die Butter wird auf dem Wellbrett unter das gesiebte Mehl geschüttet, die übrigen Zutaten hinzugegeben und die Masse leicht untereinander gearbeitet. Den Teig läßt man 1 Stde. an einem kühlen Ort ruhen, teilt ihn dann in zwei Teile zu $\frac{1}{3}$ und $\frac{2}{3}$, wellt von dem größeren Teil einen dicken Boden aus, belegt damit eine Tortenform und streicht die Marmelade gleichmäßig darüber. Nun wellt man die zweite Hälfte des Teiges $\frac{1}{2}$ cm dick aus, schneidet mit dem Kuchenrädchen $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ cm breite Riemen ab, die man quer, als Gitter, über die Torte legt. Diese bestreicht man mit Eigelb und bäckt die Torte in mäßiger Hitze $\frac{3}{4}$ Stde. Linzer Torte sollte 2—3 Tage vor dem Gebrauch gebacken werden.

35. Haselnußtorte.

Zutaten: 10 Eier, $\frac{1}{2}$ Pfd. Zucker, $\frac{1}{2}$ Pfd. geriebene Haselnüsse, 5 Eßl. Mehl, abgeriebene Schale einer Zitrone.

Zucker und Eigelb werden $\frac{1}{2}$ Stde. schaumig gerührt, dann mengt man die geriebenen Haselnüsse, das Mehl und den steifen Eierschnee leicht darunter. Man füllt die Masse in eine gut mit Butter bestrichene Tortenform und bäckt sie sehr vorsichtig bei mäßiger Hitze 1 Stde. Sehr gut schmeckt diese Torte mit ungesüßter Schlagrahne gefüllt. Zu diesem Zwecke schneidet man die erkaltete Torte mit einem langen, dünnen, scharfen Messer in der Mitte durch und füllt sie mit steifgeschlagener, ungezuckerter Sahne.

36. Einfacher Schokoladentuchen.

Zutaten: $\frac{1}{4}$ Pfd. Butter, 180 g Zucker, 3 Eier, 50 g Vanilleschokolade, $\frac{1}{8}$ l Milch, 1 Päckchen Backpulver, $\frac{1}{2}$ Pfd. Mehl.

Man rührt die Butter schaumig, gibt Zucker und Eigelb hinzu und rührt die Masse $\frac{1}{2}$ Stde. Inzwischen löst man die Schokolade in der Milch auf schwachem Feuer unter ständigem Rühren auf, gibt sie lauwarm unter die Masse und mengt zuletzt Mehl, Backpulver und den

Eierschnee darunter. In eine gut mit Butter bestrichene Tortenform füllt man die Masse vorsichtig und bäckt den Kuchen bei schwacher Hitze eine gute Stunde.

37. Marmorkuchen.

Zutaten: 4 Eier, $\frac{1}{4}$ Pfd. Butter, $\frac{1}{2}$ Pfd. Zucker, 1 Pfd. Mehl, $\frac{1}{4}$ l lauwarme Milch, 40 g Backpulver, Schale einer abgeriebenen Zitrone, mit Vanillezucker vermischten Kakao.

Unter die schaumig gerührte Butter gibt man Zucker und Eigelb und rührt dies $\frac{1}{2}$ Stde. Dann mengt man Mehl und Milch darunter, zuletzt das Backpulver und den Eierschnee. Diese Masse teilt man in zwei Teile und mischt unter die eine Hälfte den Kakao und unter die andere Hälfte Zitronenschale. Eine runde oder längliche Form streicht man gut mit Butter aus und läßt zuerst von dem weißen und dann von dem braunen Teig hineinfließen usw., bis der Teig aufgebraucht ist. Man bäckt den Kuchen bei mäßiger Hitze 1 Stde.

38. Rheinburger Streuselkuchen.

Zutaten: $\frac{1}{4}$ Pfd. Butter, 150 g Zucker, 3 Eier, $\frac{1}{4}$ l (knapp) Milch, 1 Pfd. Mehl. Zum Streusel 50 g geschälte, geschnittene Mandeln, 80 g Butter, 40 g Zucker, 75 g Mehl, 1 Messerspitze Zimt.

Die Butter wird schaumig gerührt, dann gibt man Zucker, Eier und Milch hinzu, zuletzt das gesiebte Mehl und Backpulver und füllt den Teig in eine gut mit Butter bestrichene Kuchenform. Dann bereitet man die Streusel, indem man die geschälten, geschnittenen Mandeln mit Zucker, Mehl und der zerlassenen Butter vermischt, bis sich kleine Klümpchen gebildet haben, die man über den Teig streut. Man bäckt den Kuchen bei mäßiger Hitze $\frac{3}{4}$ Stde.

39. Mandelkuchen.

Zutaten: 1 Pfd. Mehl, 50 g zerlassene Butter, 50 g Zucker, 2 Eier, $\frac{3}{8}$ l Milch, 1 Päckchen Backpulver. Zum Belegen des Kuchens: 100 g Butter, 150 g geschälte Mandeln, etwas abgeriebene Zitronenschale, 3 Eier.

Von den obengenannten Zutaten bereitet man einen Teig, welchen man möglichst leicht ausweilt und eine große, viereckige Kuchenform dünn damit belegt. Dann rührt man die Butter schaumig, mengt Zucker, die geschälten, geriebenen Mandeln, Zitronenschale und Eier darunter, bestreicht damit den Kuchenteig und läßt denselben bei mäßiger Hitze goldgelb backen.

40. Weihnachtsstollen.

Zutaten: 180 g Butter, $\frac{1}{4}$ Pfd. Zucker, $\frac{1}{4}$ Pfd. Sultaninen, 3 Eier, abgeriebene Schale einer halben Zitrone, 60 g fein geschnittenes Zitronat, 50 g Orangeat, 1 Eßl. Arrak, 6 Eßl. Milch, $\frac{3}{4}$ Pfd. Mehl, 1 Päckchen Backpulver.

Die Butter wird mit Zucker schaumig gerührt, dann mengt man die gewaschenen, wieder abgetrockneten Sultaninen, sowie die übrigen Zu-

taten hinzu, zuletzt das Mehl mit Backpulver, verarbeitet den Teig rasch mit kalten Händen in der Schüssel, formt einen Stollen daraus, den man auf ein längliches, mit Butter bestrichenes Blech setzt, mit Eigelb bestreicht, mit grob geschnittenen Mandeln bestreut und in mäßiger Hitze 1 Stde. bäckt.

41. Gerührter Biskuitapfelkuchen.

Zutaten: 4 Eier, 200 g Zucker, 200 g Mehl, $1\frac{1}{4}$ Pfd. Apfel, 2 Eßl. Arraf.

Kleinere, aber mürbe Äpfel werden geschält, in 8 Teile geteilt, etwas eingezuckert, mit Arraf übergossen, gut zugedeckt, $\frac{1}{2}$ Stde. zum Ziehen auf die Seite gestellt. Inzwischen rührt man Eier und Zucker schaumig, zieht das gesiebte Mehl darunter, füllt den Teig in eine gut mit Butter bestrichene Tortenform, setzt die Apfelschnitze darauf und bäckt den Kuchen bei mäßiger Hitze 1 Stde. Dieser Kuchen sollte erst 1 Tag nach dem Baden genossen werden.

42. Apfelkuchen.

Zutaten: 150 g Butter, 150 g Zucker, 150 g Mehl, 2 Eier, 2 Eßl. Wasser, $1\frac{1}{2}$ Pfd. mürbe Äpfel, 50 g Zucker.

Unter die schaumig gerührte Butter gibt man nach und nach Zucker, Eier und Mehl, sowie das Wasser, drückt den Teig in eine gut gestrichene Tortenform und belegt denselben mit den geschälten, geviertteilten Äpfeln. Zuletzt bestreut man den Kuchen mit dem Zucker und läßt den Kuchen bei guter Hitze eine starke halbe Stunde baden.

43. Apfelkuchen anderer Art.

Zutaten: Zum Boden $\frac{1}{2}$ Pfd. Mehl, $\frac{1}{4}$ Pfd. Butter, 50 g Zucker, 1 Ei. Zum Belegen des Kuchens 2 Pfd. Äpfel, 50 g Zucker, 30 g geschälte, geschnittene Mandeln, 30 g Sultaninen.

Man bereitet aus obengenannten Zutaten einen mürben Teig, den man vorsichtig ausrollt und eine größere Kuchenform, welche vorher gut mit Butter bestrichen ist, damit auslegt. Die Äpfel werden geschält, in 8 Teile geteilt, oben eingekerbt und mit dem Zucker bestreut, $\frac{1}{4}$ Stde. zugedeckt zur Seite gestellt. Nun bestreut man den Kuchenboden mit Sultaninen und Mandeln, legt die Äpfel gleichmäßig darüber und bäckt den Kuchen bei guter Hitze $\frac{3}{4}$ Stde.

44. Kirchkuchen mit Schwarzbrot (sehr gut).

Zutaten: 150 g Butter, 150 g Zucker, 8 Eier, 150 g geröstetes, geriebenes Schwarzbrot oder Schrotbrot, 125 g Mandeln, 5 Eßl. Rotwein, Schale einer abgeriebenen Zitrone, 50 g fein gewiegtes Zitronat, 1 Messerspitze Zimt, $2\frac{1}{2}$ Pfd. schöne, schwarze Kirschen.

Die Butter rührt man schaumig, gibt Zucker und Eigelb daran, und rührt die Masse nochmals $\frac{1}{2}$ Stde. Dann fügt man Mandeln, Gewürz,

das mit Wein angefeuchtete Brot, die Kirichen und zuletzt den steifen Schnee der Eiweiß darunter. Man füllt die Masse in eine gut ausgebutterte Auflaufform und bäckt sie bei mäßiger Hitze eine gute Stunde.

45. Kirichenkuchen.

Zutaten: Zum Mürbeteig $\frac{1}{2}$ Pfd. Mehl, $\frac{1}{4}$ Pfd. Butter, 50 g Zucker, 1 Ei. Zum Belag 2 Pfd. entsteinte, schwarze Kirichen, 3 Eßl. Zwiebadbrösel. Zum Guf 3 Eier, 75 g Zucker, 1 Messerspitze Zimt, 6 Eßl. Zwiebadbrösel, 3 Eßl. Sahne.

Aus obengenannten Zutaten bereitet man einen glatten Mürbeteig und belegt damit eine gutgebutterte Kuchenform. Den Boden versieht man mit einem gleichmäßig ausgezackten Rand und sticht mittels einer Gabel kleine Löcher in den Teig, damit er keine Blasen schlägt. Darauf bäckt man den Boden bei guter Hitze ungefähr 20 Min. Der fertige Kuchenboden wird nun mit den entsteineten Kirichen belegt, die Eigelb rührt man mit Zucker schaumig, gibt die übrigen Zutaten nebst dem steifen Eierschnee darunter, bestreicht damit den Kuchen und bäckt diesen bei mäßiger Hitze nochmals 20 Min. Es ist gut, den Kuchen beim zweiten Baden auf einen kleinen Drahtrost zu stellen, damit der Boden nicht zu dunkel wird.

46. Zwetschkenkuchen.

Zutaten: Zum Teig $\frac{1}{2}$ Pfd. Mehl, $\frac{1}{4}$ Pfd. Butter, 50 g Zucker, 1 Ei. Zum Belegen des Kuchens: $2\frac{1}{2}$ Pfd. Zwetschgen, 3 Eßl. Zwiebadmehl, 75 g Zucker, 1 Messerspitze Zimt, 20 g feingewiegtes Zitronat. Die Masse ergibt 2 Kuchen.

Die gut gestrichene Kuchenform wird mit Mürbeteig ausgelegt und mit Zwiebadbrösel und dem fein geschnittenen Zitronat bestreut. Die Zwetschgen entsteint man, teilt sie gleichmäßig in 4 Teile und belegt damit in Sternform den Kuchen. Zucker und Zimt streut man gleichmäßig darüber und bäckt denselben $\frac{3}{4}$ Stde. bei mäßiger Hitze.

47. Stachelbeerkuchen.

Zutaten: Zum Teig $\frac{1}{2}$ Pfd. Mehl, $\frac{1}{4}$ Pfd. Butter, 50 g Zucker, 1 Ei. Zum Belegen des Kuchens 3 Pfd. Stachelbeeren, $\frac{1}{2}$ Pfd. Zucker.

Eine Kuchenform von mittlerer Größe wird mit dem ausgewellten Kuchenteig belegt, außen herum ein Rand geformt. Man sticht den Boden einigemal mit einer Gabel und bäckt ihn bei guter Hitze 15—20 Min. Inzwischen befreit man die Stachelbeeren von Blüte und Stiel, belegt damit den Kuchenboden, bestreut ihn mit Zucker und bäckt den Kuchen nochmals 15 Min. Man kann denselben auch mit einem Eiweißguß aus dem steifgeschlagenen Schnee von 3 Eiweiß und 100 g mit Vanille gewürzten Zucker bestreichen, den man bei schwacher Hitze hellgelb baden läßt.

48. Johannisbeerkuchen.

Zutaten: Zum Boden $\frac{1}{2}$ Pfd. Mehl, $\frac{1}{4}$ Pfd. Butter, 50 g Zucker, 1 Ei. Zum Belag 1 Pfd. Johannisbeeren. Zum Guß 4 Eiweiß, 200 g Zucker, 150 g geschälte, geriebene Mandeln, etwas Vanillezucker.

Man bereitet aus obengenannten Zutaten einen glatten Mürbeteig, belegt damit den Boden einer gutgebutterten Kuchenform, und verzieht denselben mit einem schönen gezackten Rand. Dann legt man gleichmäßig die Johannisbeeren darüber, schlägt die Eiweiß zu steifem Schnee, vermischt diesen mit Zucker und Mandeln, streicht die Masse über die Beeren und bäckt den Kuchen bei mäßiger Hitze $\frac{1}{2}$ Stde.

49. Heidelbeerkuchen.

Zutaten: Zum Boden $\frac{1}{2}$ Pfd. Mehl, $\frac{1}{4}$ Pfd. Butter oder 100 g Öl, 50 g Zucker, 1 Ei. Zum Belag 2 Pfd. gelesene Heidelbeeren, 3 Epl. Zwiebackbrösel, 50 g Zucker 1 Messerspitze Zimt.

Aus obengenannten Zutaten bereitet man einen glatten Mürbeteig, belegt mit diesem eine gutgebutterte Kuchenform, verzieht den Boden mit einem schönen Rand und bestreut ihn mit Zwiebackbrösel. Nun belegt man ihn gleichmäßig mit den Heidelbeeren, streut Zucker und Zimt darauf und bäckt den Kuchen bei guter Hitze $\frac{1}{2}$ Stde.

50. Weintraubekuchen.

Zutaten: Zum Teig $\frac{1}{2}$ Pfd. Mehl, $\frac{1}{4}$ Pfd. Butter, 50 g Zucker, 1 Ei. Zum Belegen des Kuchens 2 Pfd. Trauben, 125 g geschälte, geriebene Mandeln. Zum Guß 4 Eier, 100 g Zucker, 5 Epl. dicke, süße Sahne.

Eine Kuchenform wird mit dem Mürbeteig ausgelegt und der gezackte Rand mit etwas Eigelb bestrichen. Nun bestreut man zuerst den Boden mit den geschälten, geriebenen Mandeln und belegt denselben gleichmäßig mit Traubenbeeren. 4 Eier werden mit Zucker schaumig gerührt, dann gibt man die Sahne darunter und übergießt damit den Kuchen. Backzeit: eine gute Stunde bei mittlerer Hitze.

51. Erdbeerkuchen.

Zutaten: Zum Teig $\frac{1}{2}$ Pfd. Mehl, $\frac{1}{4}$ Pfd. Butter, 50 g Zucker, 1 Ei. Zum Belegen des Kuchens 2 Pfd. Erdbeeren, 50 g Zucker. Zum Guß $\frac{1}{8}$ l dicke Sahne, 1 Päckchen Vanillezucker.

Aus den obengenannten Zutaten bereitet man einen Buttermteig, welcher glatt ausgewellt und in eine mit Butter bestrichene Tortenform gelegt wird. Der Kuchenboden muß einen gleichmäßigen Rand haben, damit der Erdbeerjast nicht abläuft. Mit einer spitzen Gabel sticht man in den Kuchenboden kleine Löcher und bäckt denselben hellgelb. Kurz vor dem Genuß des Kuchens belegt man den Boden gleichmäßig mit Erdbeeren, bestreut diese mit etwas feinem Zucker und überzieht den Kuchen mit der steifgeschlagenen Sahne. An Stelle der Sahne kann

man auch den steifen Schnee von 3 Eiweiß, mit 1 Eßl. Zucker vermischt, über den Kuchen streichen, in diesem Falle stellt man denselben noch einige Minuten in den heißen Backofen, bis der Guß schön hellgelb ist.

52. Rhabarberkuchen.

Zutaten: Zum Teig $\frac{1}{2}$ Pfd. Mehl, $\frac{1}{4}$ Pfd. Butter, 50 g Zucker, 1 Ei. Zum Belegen des Kuchens 3 Pfd. Rhabarber, 175 g Zucker.

Man belegt eine gut gestrichene Kuchenform mit dem ausgewellten Mürbeteig, formt einen schönen Rand, bestreicht diesen mit Eigelb und bäckt den Kuchen ohne Belag, nachdem man vorher mit einer Gabel kleine Löcher in den Boden eingestochen hat, ungefähr 20 Min. Inzwischen schält man den Rhabarber, schneidet ihn in 3 cm lange Stäbchen, überbrüht diesen mit kochendem Wasser und legt dieselben dann zum Abtropfen auf ein Sieb. Ist der Rhabarber gut abgetropft, legt man ihn in hübscher Anordnung auf den Kuchenboden, bestreut ihn mit Zucker, stellt ihn zum Backen nochmals 15—20 Min. in den Ofen. Man kann den Kuchen noch verbessern, wenn man auf den Rhabarber 2 verrührte Eier mit 4 Eßl. Sahne und 1 Eßl. Zucker gießt und dies zusammen bäckt.

53. Zwiebelkuchen.

Zutaten: Zum Teig $\frac{1}{2}$ Pfd. Mehl, 100 g Butter, 1 Messerspitze Salz, 6 Eßl. Sahne. Zum Belegen des Kuchens $1\frac{1}{4}$ Pfd. Zwiebeln, 3 Eier, 1 Teel. Salz, 1 Teel. Kümmel, $\frac{1}{10}$ l Öl.

Mit dem vorbereiteten Teig wird ein bestrichenes Kuchenblech ausgelegt, ein gezackter Rand geformt und der Boden mehrmals mit einer Gabel gestochen. Die Zwiebeln werden geschält, in dünne Scheiben geschnitten und in Öl weichgedämpft, sie dürfen jedoch nicht gelb sein. Nun läßt man dieselben etwas auskühlen, vermischt sie mit den geschlagenen Eiern, Salz und Kümmel, bestreicht damit den Kuchenboden und läßt den Kuchen bei guter Hitze 25—30 Min. backen.

54. Anisbrot.

Zutaten: 5 Eier, $\frac{1}{2}$ Pfd. Zucker, 1 Eßl. Anis, $\frac{1}{2}$ Pfd. Mehl.

Man schlägt das Eiweiß der 5 Eier zu steifem Schnee, rührt Zucker und Eigelb unter die Masse, bis dieselbe recht schaumig ist, und gibt zuletzt das durchgeseibte Mehl darunter. In eine gut mit Butter bestrichene Form füllt man die Masse, unter welche man zuletzt noch den Anis geben hat und bäckt das Brot bei mäßiger Hitze $\frac{3}{4}$ Stde. Nach dem Erkalten schneidet man dasselbe in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben, die man wie Zwieback hellgelb röstet.

55. Mandelbrot.

Zutaten: 4 Eier, $\frac{1}{2}$ Pfd. Zucker, $\frac{1}{2}$ Pfd. geschälte, länglich geschnittene Mandeln, $\frac{1}{4}$ Pfd. Sultaninen, $\frac{1}{2}$ Pfd. Mehl.

Man rührt Eier und Zucker schaumig, gibt die gewaschenen, wieder gut abgetrockneten Sultaninen, die Mandeln und das Mehl darunter und füllt die Masse in eine gut mit Butter bestrichene, längliche Form, die man bei mäßiger Hitze vorsichtig 1 Stde. bäckt. Der Kuchen kann lange Zeit aufgehoben werden, man schneidet vor dem Gebrauch jeweils eine Anzahl Scheibchen ab, die man wie Zwieback auf beiden Seiten hellgelb röstet.

Crème zum Füllen der Torten.

56. Russische Crème.

Zutaten: 80 g Zucker, 2 Eier, $\frac{1}{4}$ l Schlagrahme, 1 Eßl. Arrak, 2 g in $\frac{1}{10}$ l Wasser aufgelöstes Agar-Agar.

In Wasser aufgelöstes Agar-Agar läßt man aufkochen und gießt es durch ein feines Sieb. Das Eiweiß der Eier schlägt man sehr steif, ebenso die Rahme und mischt unter beides Arrak, Agar-Agar und die zuerst mit Zucker schaumig gerührten Eigelb, dann stellt man die Masse in kaltes Wasser oder auf Eis, bis sie anfängt steif zu werden und füllt sie nun in das dafür vorbereitete Backwerk.

57. Buttercrème.

Zutaten: 4 Eigelb, 1 ganzes Ei, 180 g Butter, 90 g Zucker.

In eine Messingpfanne gibt man die Eigelb, 1 ganzes Ei und den Zucker und schlägt alles auf der Seite des Herdes oder auf ganz kleiner Gasflamme so lange, bis die Masse sich vom Löffel schlängelt. Nun läßt man die Eiermasse etwas abkühlen, rührt inzwischen die Butter schaumig und gibt löffelweise die Eiermasse unter beständigem Rühren unter die Butter. Man muß dabei vorsichtig sein, damit die Crème nicht gerinnt. Sollte dies je vorkommen, so rührt man sie nochmals auf der Seite des Herdes etwa 5 Min.

58. Schokoladebuttercrème.

Zutaten: 4 Eigelb, 1 ganzes Ei, 180 g Butter, 90 g Zucker, 85 g Kakao.

Man fertigt eine Buttercrème (siehe unter Buttercrème) an und mischt zuletzt den Kakao darunter.

59. Mokka-crème.

Zutaten: 3 Eigelb, 2 ganze Eier, 1 Eßl. Stärkemehl, $\frac{1}{4}$ Pfd. Zucker, $\frac{1}{2}$ l süße Sahne oder Milch, 2 Eßl. starken Kaffee-Extrakt, $\frac{1}{2}$ Pfd. Butter.

Eigelb, ganze Eier und Zucker werden schaumig gerührt. Dann gibt man das Stärkemehl und die Milch darunter, schlägt die Masse auf dem

Feuer, bis sie zum Kochen kommt, nimmt dann die Creme in eine Schüssel und rührt sie, bis sie vollständig kalt ist. Nun mengt man den Kaffee-Extrakt unter die Masse, die man löffelweise unter die schaumig gerührte Butter gibt, und verwendet die Creme sofort zum Füllen des Gebäckes.

Verschiedene Tortenglasuren.

60. Arrakglasur.

Zutaten: 150 g Staubzucker, 2 schwache Egl. heißes Wasser, 2 Egl. Arrak.

Der Staubzucker wird gesiebt und mit Arrak und Wasser 10 Min. tüchtig gerührt. Man gießt diese Glasur sofort über die Torten, streicht sie mit einem flachen Messer glatt und glasiert den Rand der Torten mit einem Pinsel. Die Torten muß 1 Stde. warm stehen, damit die Glasur keine Sprünge bekommt.

61. Eiweißglasur.

Zutaten: $\frac{1}{4}$ Pfd. Staubzucker, 2 Eiweiß.

Man rührt Eiweiß mit dem fein gesiebten Staubzucker in einer Porzellan- oder Schüssel $\frac{1}{2}$ Stde. lang tüchtig glatt, dann gießt man die Glasur rasch über das Gebäck und verteilt sie gleichmäßig mittels eines dünnen flachen Messers. Der Rand einer Torten wird mit dem Pinsel bestrichen.

62. Schokoladenglasur.

Zutaten: 180 g Staubzucker, 25 g Kakao, 4 Egl. heißes Wasser.

Man rührt den gut gesiebten Staubzucker mit Wasser und Kakao 10—15 Min. glatt, übergießt damit rasch das Gebäck und streicht die Glasur mittels eines kleinen, dünnen Messers gleichmäßig über das Gebäck.

63. Getochte Zuckerglasur.

Zutaten: 200 g Grießzucker, $\frac{1}{8}$ l Wasser.

Man kocht den Zucker mit Wasser, bis sich beim Abfließen der Flüssigkeit vom Kochlöffel ein dünner Faden bildet. Die nun fertige Glasur stellt man in kochendes Wasserbad und bestreicht mit einem Pinsel das fertige Gebäck.

Teegebäck.

64. Teekranz.

Zutaten: $\frac{1}{4}$ Pfd. Butter, $\frac{1}{2}$ Pfd. Zucker, 5 Eier, $\frac{1}{2}$ Pfd. Sultaninen, die abgeriebene Schale einer Zitrone, $\frac{1}{4}$ l Milch, 1 Pfd. Mehl, 30 g Backpulver.

Man rührt die Butter schaumig, gibt Zucker und Eigelb hinzu und rührt die Masse nochmals $\frac{1}{4}$ Stde. Sultaninen werden sauber gewaschen und

wieder abgetrocknet, dann gibt man diese nebst der abgeriebenen Zitronenschale und der Milch darunter. Der steifgeschlagene Eierschnee wird zuletzt mit Mehl und dem gesiebten Backpulver unter den Teig gezogen. Die Masse wird sofort in eine gut mit Butter bestrichene Kranzform gefüllt und in mäßiger Hitze $1\frac{1}{4}$ — $1\frac{1}{2}$ Stde. gebacken.

65. Englischer Zeeuchen.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Pfd. Butter, $\frac{1}{2}$ Pfd. Zucker, 6 Eier, $\frac{1}{2}$ Pfd. Sultaninen, $\frac{1}{2}$ Pfd. Korinthen, 50 g geschnittenes Zitronat, 20 g fein geschnittenes Orangeat, $\frac{1}{2}$ Pfd. Mehl, 3 Eßl. Arrat.

Die Butter wird schaumig gerührt, dann gibt man 3 ganze Eier, 3 Eigelb und den Zucker hinzu und rührt die Masse nochmals $\frac{1}{2}$ Stde. Nun mengt man den steifgeschlagenen Schnee der übrigen 3 Eiweiß, sowie die anderen Zutaten darunter und füllt den Teig in eine gut mit Butter bestrichene, mit Mehl bestäubte, längliche Form. Man bäckt den Kuchen vorsichtig $1\frac{1}{2}$ — $1\frac{3}{4}$ Stde. Der Kuchen sollte erst nach 3 Tagen gegessen werden.

66. Einfacher englischer Kuchen.

Zutaten: 4 Eier, $\frac{1}{2}$ Pfd. Zucker, 65 g Mandeln, 65 g fein geschnittenes Zitronat, 65 g Sultaninen, Saft und Schale einer halben Zitrone, $\frac{1}{2}$ Pfd. Mehl.

Man rührt Zucker und Eier schaumig, gibt nach und nach das gesiebte Mehl, sowie die übrigen Zutaten hinzu und mengt den Teig vorsichtig untereinander. Eine längliche Form bestreicht man gut mit Butter, bestäubt sie mit Mehl, füllt die Masse ein und läßt sie bei mäßiger Hitze eine gute Stunde backen.

67. Blätterteigkräpfchen.

Zutaten: Zum Blätterteig $\frac{1}{2}$ Pfd. Mehl, $\frac{1}{2}$ Pfd. Butter, 1 Ei, $\frac{1}{8}$ l Wasser, 1 Prise Salz. Zum Füllen 4 Eßl. dickes Apfelmus, 4 Eßl. geriebene Haselnüsse, 2 Eßl. Staubzucker, 2 Eigelb.

Der Blätterteig wird nach Angabe (siehe Zubereitung von Blätterteig) fertiggestellt, ausgewellt und runde Kuchen im Durchmesser von 8 cm ausgestochen. Apfelmus, Zucker und Haselnüsse vermischt man, legt auf je eine Hälfte des Kuchens 1 Eßl. voll davon, bestreicht die Ränder mit etwas Eiweiß, legt die andere Hälfte des Kuchens darüber, so daß sich ein Halbmond bildet, bestreicht zuletzt alle fertigen Krapsen mit Eigelb, setzt sie auf ein nasses Blech und bäckt sie in guter Hitze ungefähr 25 Min.

68. Kastanienneştchen.

Zutaten: $1\frac{1}{8}$ Pfd. Kastanien, 1 l Milch, 75 g Zucker, $\frac{1}{8}$ l Wasser, Schlagahne von $\frac{1}{2}$ l süßer Sahne mit Vanillezucker gewürzt.

Die Kastanien werden geschält, einige Minuten in kochendes Wasser gelegt und von der zweiten Schale befreit. Dann gibt man sie mit der

Milch in einen Topf ins Wasserbad und läßt sie langsam weichkochen. Hierauf treibt man sie durch ein Sieb, gibt den in Wasser bis zum Faden gekochten Zucker darunter und füllt die Masse in eine Butterspritze. Auf Glasteller spritzt man nun kleine Nestchen aus der Masse und legt mit einem Löffel Schlagsahne hinein, die man ebenfalls nach Belieben mit der Spritzkülle verzieren kann.

69. Apfeltaschen.

Zutaten: Zum Teig 150 g Mehl, 75 g Butter, 1 Ei, 1 Prise Salz. Zur Fülle der Taschen 1½ Pfd. Apfel, ⅓ l Wasser, ⅛ l Apfelwein oder -saft, 100 g Rohrzucker, 60 g Sultaninen, 30 g Mandeln. Zum Bestreichen 1 Ei.

Von den oben angegebenen Zutaten bereitet man einen Teig in der Art der Blätterteige, den man einige Zeit ruhen läßt. Inzwischen dampft man die geschälten, in Scheiben geschnittenen Apfel in 1 Eßl. geklärter Butter und Apfelwein vorsichtig weich. Dann nimmt man sie vorsichtig mit einem silbernen Löffel aus der Pfanne und legt sie zum Erkalten auf einen Teller. Aus dem Teig wellt man dünne Teigblättchen und sticht mit einem Glas im Durchmesser von 10—12 cm runde Teigblätter aus. Auf jedes dieser Blättchen gibt man nun 1 Eßl. Apfel, einige Sultaninen, einige fein geschnittene Mandeln, bestreicht den Rand mit Eiweiß, schlägt das Teigblättchen zusammen und drückt den Rand gut fest. Die dadurch erhaltenen Halbmonde legt man auf ein Ofenblech, bestreicht sie mit Eigelb und bäckt sie bei guter Hitze 20—25 Min.

70. Apfel im Schlafrock.

Zutaten: 150 g Mehl, 75 g Butter, 1 Ei, 1 Prise Salz. Zur Fülle 6 große Apfel, 25 g Mandeln, 25 g Rosinen, 25 g Kandis oder Rohrzucker. Zum Bestreichen 1 Eigelb.

Man bereitet einen Teig wie unter Apfeltaschen angegeben, und läßt denselben ½ Stde. ruhen. Inzwischen schält man recht mürbe Apfel, aus denen man, ohne sie zu zerschneiden, das Kernhaus entfernt. In diese Öffnung steckt man einige Rosinen, etwas braunen Zucker und einige grob geschnittene Mandeln. Dann wellt man den Teig messerrückendick aus, schneidet davon 15 cm große, viereckige Stücke ab, legt einen Apfel darauf und hüllt denselben mit dem Teig so ein, daß man die vier Enden oben übereinander schlägt. Zum Schluß steckt man 1 Kelle hinein, bestreicht das Ganze mit Eigelb, setzt einen Apfel neben den anderen auf ein bestrichenes Blech und bäckt dieselben bei guter Hitze ungefähr ½ Stde.

71. Feines Gewürzbröt.

Zutaten: 6 Eier, ½ Pfd. Zucker, 50 g geschälte, länglich geschnittene Mandeln, 50 g Zitronat, 50 g Sultaninen, 10 g Pinienterne (ganz), 50 g Korinthen, 50 g klein gehackte Schokolade, ½ Pfd. Mehl.

Eigelb und Zucker rührt man zusammen ½ Stde., gibt die übrigen Zutaten hinzu, zuletzt das Mehl und den steifgeschlagenen Schnee der

5 Eiweiß, füllt die Masse in eine gut mit Butter bestrichene, mit Mehl bestäubte, längliche Form und bäckt das Brot vorsichtig bei mäßiger Hitze $1\frac{1}{2}$ Stde.

72. Sultaninenbrot.

Zutaten: 6 Eier, $\frac{1}{2}$ Pfd. Zucker, $\frac{1}{2}$ Pfd. Sultaninen, $\frac{1}{4}$ Pfd. Korinthen, $\frac{1}{2}$ Pfd. geriebene Mandeln, $\frac{1}{2}$ Pfd. Mehl.

Eier und Zucker rührt man $\frac{1}{2}$ Stde. schäumig, gibt die gewaschenen und wieder gut abgetrockneten Sultaninen und Korinthen dazu, geriebene Mandeln und Mehl, füllt die Masse in eine dick mit Butter bestrichene längliche Form und bäckt das Brot bei mittlerer Hitze vorsichtig 1 Stde.

73. Kossijele (Schweizer Käsegebäd).

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Pfd. Mehl, 150 g Butter, 150 g Parmesankäse, 4 Eigelb, 1 Prise Cayennepfeffer, 1 Prise Salz.

Man schneidet die Butter in kleine Würfelchen, gibt das Mehl auf ein Backbrett und mischt Butter, den geriebenen Käse, die Eigelb und das Gewürz darunter. Mit möglichst kalten Händen arbeitet man den Teig leicht zusammen und läßt ihn $\frac{1}{2}$ Stde. in einem kalten Raum ruhen. Dann wellt man ihn $\frac{1}{2}$ cm dick aus und sticht mit hufeisenförmigen oder runden Blechförmchen kleine Kuchen aus, die man auf einem Blech, mit etwas Eigelb bestrichen, $\frac{1}{2}$ Stde. in mäßiger Hitze bäckt.

74. Rümmlstengel.

Zutaten: 200 g Mehl, 5 g Hefe, $\frac{1}{2}$ l Wasser, $\frac{1}{4}$ Pfd. Butter, 1 Prise Salz, 1 Eigelb, 1 Eßl. Salz mit Rümml gemischt.

Mit der Hälfte des Mehles, $\frac{2}{3}$ des Wassers, welches lauwarm gemacht wird, und der aufgelösten Hefe bereitet man einen Vorteig. Nach dem Gehen gibt man das übrige Mehl und den Vorteig auf das Wellbrett, arbeitet Butter, Salz und Wasser mit dem Messer darunter und knetet den Teig schön glatt zusammen. Dann wellt man ihn wie einen Blätterteig, siehe Zubereitung unter „Blätterteig“, mit 3 Touren aus und schneidet 1 cm breite, 10 cm lange Stengelchen, welche man mit der Hand zu ungefähr 12 cm langen Röllchen rollt. Sie werden auf ein bestrichenes, etwas mit Mehl bestäubtes Blech gesetzt, nach 20 Min. mit Eigelb bestrichen, mit dem Salz und Rümml bestreut und in heißer Bratröhre goldbraun gebacken.

Kleines Gebäck.

75. Anisplätzchen.

Zutaten: 4 Eier, $\frac{1}{2}$ Pfd. Zucker, 1 Eßl. Anis, 300 g Mehl.

Man rührt Eier und Zucker 1 Stde. schäumig, mengt dann den belesenen Anis und das gesiebte Mehl darunter. Ein Blech bestreicht

man mit Wachs oder Kokosfett, bestäubt es mit Mehl und setzt kleine runde Häuflein darauf, die man über Nacht in einen warmen Raum zum Trocknen stellt. Am nächsten Tag bäckt man die Plätzchen bei ganz mäßiger Hitze. Die Plätzchen müssen oben schön glatt sein und unten Füßchen haben.

76. Teebrötchen.

Zutaten: $\frac{1}{4}$ Pfd. Butter, $\frac{1}{2}$ Pfd. Zucker, 3 Eier, 8 g Zimt, $\frac{1}{4}$ Päckchen Backpulver, 3 Eßl. Sahne, 1 Pfd. Mehl.

Man rührt die Butter schaumig, gibt Zucker und Eier hinzu und rührt die Masse nochmals $\frac{1}{4}$ Stde. Dann mengt man die übrigen Zutaten darunter, arbeitet den Teig auf dem Backbrett leicht zusammen und läßt ihn $\frac{1}{2}$ Stde. ruhen. Der Teig wird dann $\frac{1}{2}$ cm dick ausgewellt, mit einem Förmchen runde Brötchen ausgestochen, die man mit Eigelb bestreicht und bei mittlerer Hitze schön gelb bäckt.

77. Rosinenbrötchen.

Zutaten: 60 g Butter, 60 g Zucker, 3 Eigelb, 60 g Rosinen (fernloje), 120 g Mehl, 25 g Mandeln.

Die Rosinen werden sauber gewaschen und abgetrocknet. Die Butter rührt man schaumig, gibt Eigelb und Zucker hinzu und rührt den Teig nochmals $\frac{1}{2}$ Stde. Nun mischt man die übrigen Zutaten darunter, setzt mit einem Teelöffel kleine Häufchen auf ein gut bestrichenes Blech, nicht zu nahe aneinander, und bäckt die Brötchen bei mäßiger Hitze 15—20 Min.

78. Nußbrötchen.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Pfd. Butter, $\frac{1}{2}$ Pfd. Zucker, 1 Messerspiße Zimt, $\frac{1}{2}$ Pfd. gemahlene Nüsse, 1 Pfd. Mehl, 2 Eier.

Die Butter wird mit Zucker schaumig gerührt, die anderen Zutaten daruntergemengt und auf dem Wellbrett leicht zusammengearbeitet. Dann wellt man den Teig $\frac{1}{2}$ cm dick aus, sticht mit einem beliebigen Blechförmchen Brötchen aus, setzt diese auf ein gut bestrichenes Blech, läßt die Brötchen in einem kühlen Raum einen halben bis einen ganzen Tag stehen, bestreicht sie dann mit Eigelb und bäckt sie bei mäßiger Hitze.

79. Mandelbrötchen.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Pfd. Butter, $\frac{1}{2}$ Pfd. Zucker, 3 Eier, die abgeriebene Schale einer Zitrone, $\frac{1}{2}$ Pfd. gemahlene Mandeln, 450 g Mehl.

Die Butter rührt man mit dem Zucker und den Eiern schaumig, gibt Mandeln und die übrigen Zutaten hinzu, nimmt den Teig auf ein Wellbrett, arbeitet ihn leicht zusammen und stellt ihn zum Ruhen $\frac{1}{2}$ Stde. in die Kälte. Dann wellt man den Teig $\frac{1}{2}$ cm dick aus, sticht mit einem

Blechförmchen Brötchen aus, setzt diese auf ein gut bestrichenes Blech, bestreicht sie mit Eigelb und bäckt sie bei mittlerer Hitze goldgelb.

80. Kleibrötchen.

Zutaten: 1 Pfd. Mehl, $\frac{1}{2}$ Pfd. Butter, $\frac{1}{4}$ Pfd. Zucker, 5 Eigelb. Zum Guß 5 Eiweiß, $\frac{1}{2}$ Pfd. Zucker, $\frac{1}{2}$ Pfd. geriebene Mandeln, 1 Messerspitze Zimt.

Man schneidet die Butter in feine Stückchen unter das Mehl, vermischt dieses samt den übrigen Zutaten auf einem Wellbrett und läßt den glattgearbeiteten Teig $\frac{1}{2}$ Stde. ruhen. Dann wellt man ihn $\frac{1}{2}$ cm dick aus, sticht mit einer runden, gezackten Form Küchlein aus, die man auf ein gut bestrichenes Blech setzt. Darauf schlägt man das Eiweiß zu steifem Schnee, rührt den Zucker darunter, gibt Mandeln und Zimt dazu und setzt aus dieser Masse kleine Häufchen auf die Butterplättchen. Man bäckt die Kleibrötchen bei mäßiger Hitze goldgelb.

81. Gespritzte Butterkringel.

Zutaten: $\frac{3}{4}$ Pfd. Mehl, $\frac{1}{2}$ Pfd. Butter, 180 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, $\frac{1}{4}$ Pfd. geschälte, fein geriebene Mandeln, 2 kleine Eier.

Man schneidet die Butter in ganz feine Stückchen unter das Mehl, dann vermischt man Zucker, Mandeln und die Eier mit der Masse. Den Teig drückt man durch eine Butterspritze mit Sternstille, schneidet davon 10 cm lange Stücke ab, die man zu Ringen formt, auf ein gut vorbereitetes Backblech setzt und bei mäßiger Hitze goldgelb bäckt.

82. Madeleinertörtchen.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Pfd. Zucker, 8 Eier, 185 g Mehl, 125 g zerlassene Butter, $\frac{1}{2}$ Teel. Zitronensaft.

Man stellt eine irdene Schüssel auf einen Topf kochenden Wassers, gibt Eier und Zucker hinein und schlägt die Masse mit einem Schneebesen, bis sie steif ist. Dann mengt man vorsichtig das gesiebte Mehl, die zerlassene, aber nicht heiße Butter und den Zitronensaft darunter, füllt die Masse in gut gestrichene Madeleinertortenförmchen und bäckt sie bei schwacher Hitze hellgelb. Die Masse darf nach der Verarbeitung nicht stehenbleiben, sondern muß sofort ausgefüllt und gebacken werden.

83. Hildabrötchen.

Zutaten: 300 g Mehl, 150 g Butter, 110 g Zucker, etwas Vanillezucker, 1 Ei, 3 Eßl. Erdbeermarmelade.

Man sibt das Mehl auf ein Wellbrett, schneidet die Butter in kleinen Stückchen darunter, gibt das Ei dazu und arbeitet rasch einen glatten Teig daraus. Diesen läßt man an einem kühlen Ort $\frac{1}{2}$ Stde. ruhen, wellt ihn dann $\frac{1}{4}$ cm dick aus und sticht mit einem kleinen runden Förmchen Plättchen aus. Auf ein gut bestrichenes Blech werden die Plättchen

nebeneinander gesetzt und bei mittlerer Hitze ungefähr 20 Min. gebacken. Sie sollen, nachdem sie fertig sind, nur ganz hellgelb sein. Dann bestreicht man je ein fertiges Brötchen mit Marmelade, setzt ein zweites darauf und bestreut das Ganze mit Puderzucker oder bestreicht es mit Wasser-
glasur.

84. Kleine Haferflocdentuchen.

Zutaten: 3 Eier, $\frac{1}{2}$ Pfd. Zucker, etwas Vanille, $\frac{1}{2}$ Pfd. Haferflocken.

Eier und Zucker rührt man $\frac{1}{2}$ Stde. schaumig, gibt dann die Haferflocken darunter, formt runde Brötchen daraus, die man auf ein gut bestrichenes Blech setzt und bei mäßiger Hitze ungefähr $\frac{1}{2}$ Stde. bäckt.

85. Spekulatius.

Zutaten: 1 Pfd. Mehl, $\frac{1}{2}$ Pfd. Zucker, $\frac{1}{2}$ Pfd. Butter, 2 Eier, 125 g geriebene Mandeln, Schale einer abgeriebenen Zitrone, 3 Eßl. Milch, 5 g Ammonium.

Man sibt Mehl auf ein Backbrett, schneidet die Butter klein darunter, gibt Eier, Zucker, Mandeln und die übrigen Zutaten, zuletzt das in Milch aufgelöste Ammonium dazu, rollt auf dem Backbrett aus dem gut verarbeiteten Teig $\frac{1}{2}$ cm dicke Teigplatten aus, sticht daraus mit Blechformen Figuren aus, die man auf ein gut bestrichenes Backblech setzt und bei mäßiger Hitze goldgelb bäckt. Man kann Spekulatius vor dem Backen auch mit Milch oder Ei bestreichen.

86. Zimtsterne.

Zutaten: 4 Eiweiß, $\frac{1}{2}$ Pfd. Staubzucker, 8 g Zimt, $\frac{1}{2}$ Pfd. Mandeln.

Unter den steifgeschlagenen Schnee von 4 Eiweiß mischt man $\frac{1}{2}$ Pfd. gesiebten Staubzucker und rührt die Masse $\frac{1}{2}$ Stde. Davon nimmt man 4—5 Eßl. weg, welches man als Glasur in einer Tasse zurückbehält. Unter die übrige Masse gibt man die geriebenen Mandeln, Zimt und Zucker, mischt die Masse gut untereinander und stellt sie zum Ruhen 20 Min. an einen kühlen Ort. Ein Wellbrett wird mit Grießzucker bestreut, dann nimmt man kleine Mengen des Teiges heraus, wellt diesen $\frac{3}{4}$ cm dick aus und sticht schöne Sterne daraus. Diese legt man auf ein mit Papier belegtes Blech, glasiert sie mit der zurückgebliebenen Masse und bäckt sie bei ganz schwacher Hitze eine gute halbe Stunde.

87. Springerle (Schwäbisches Weihnachtsgebäck).

Zutaten: 5 Eier, 1 Pfd. Zucker, $1\frac{1}{4}$ Pfd. Mehl, 2 g Ammonium, 1 Teel. Anis.

Eier und Zucker rührt man 1 Stde. schaumig, gibt dann Ammonium, Anis und das gesiebte, gut trockene, nicht zu kalte Mehl darunter. Nachdem der Teig zusammengerührt ist, nimmt man ihn auf das Wellbrett, arbeitet ihn nochmals leicht durch, wellt $\frac{3}{4}$ cm dicke Stücke aus, die man

mit Springerleformen ausdrückt. Nun schneidet man mittels eines Messers oder Backrädchens die einzelnen Springerle auseinander und setzt sie auf ein mit Mehl bestreutes Blech. Die Springerle müssen in einem warmen Zimmer über Nacht abtrocknen, dann legt man sie auf ein gut bestrichenes Blech und bäckt sie im ganz abgekühlten Ofen $\frac{3}{4}$ Stde. Die fertigen Springerle müssen oben ganz weiß bleiben, unten sollen sie Füßchen bekommen.

88. Schokoladenmuscheln.

Zutaten: 4 Eiweiß, $\frac{1}{2}$ Pfd. Zucker, $\frac{1}{4}$ Pfd. geriebene Schokolade, $\frac{1}{2}$ Pfd. geriebene Mandeln, 1 Messerspitze Zimt.

Der steifgeschlagene Schnee von 4 Eiweiß wird mit dem Zucker $\frac{1}{2}$ Stde. gerührt, die übrigen Zutaten darunter gemengt und von dem erhaltenen Teig walnußgroße Kugeln geformt. Man läßt diese 1 Stde. ruhen, drückt sie sodann in eine Muschelform und bäckt sie, nachdem man die Muscheln vorsichtig aus der Form geklopft hat, auf einem mit Papier belegten Blech. Die Muscheln werden bei mäßiger Hitze eine starke halbe Stunde gebacken. Sobald sie aus dem Ofen kommen, legt man das Papier auf eine naßgemachte Tischplatte und löst nach 10 Min. die Muscheln vom Papier ab.

89. Wespennester.

Zutaten: 250 g Mandeln, 125 g Würfelzucker, 6 Eiweiß, 325 g Staubzucker, 250 g geriebene Schokolade, etwas Vanille.

Die Mandeln werden ungeschält fein geschnitten, den Würfelzucker feuchtet man mit etwas Wasser an und röstet darin die Mandeln gelblich. Dann schlägt man aus den 6 Eiweiß einen steifen Schnee, gibt den Zucker dazu und rührt die Masse $\frac{1}{2}$ Stde. Dann mengt man Mandeln, Schokolade und Vanille darunter, rührt nochmals einige Zeit, setzt mit einem Kaffeelöffel kleine Häufchen auf Oblaten und bäckt diese bei mäßiger Hitze $\frac{1}{2}$ Stde.

Mandel- und Haselnußgebäck.

90. Mandelzwiebad.

Zutaten: 6 Eier, 350 g Zucker, $\frac{1}{2}$ Pfd. Mandeln, 500 g Mehl.

Die Eier rührt man mit dem Zucker schaumig, gibt dann die in dünne Scheiben geschnittenen Mandeln und das gesiebte Mehl darunter und füllt die Masse in eine gut gestrichene längliche Kapselform. Man bäckt den Teig bei mittlerer Hitze $\frac{1}{2}$ Stde. Nächsten Tags schneidet man den Kuchen in dünne Scheiben, die man auf beiden Seiten hellgelb röstet.

91. Feines Mandelbrot.

Zutaten: 3 Eiweiß, $\frac{3}{4}$ Pfd. Staubzucker, $\frac{3}{4}$ Pfd. Mandeln, Saft und Schale einer halben Zitrone. Zur Glasur $\frac{1}{2}$ Pfd. Staubzucker, Saft von $1\frac{1}{2}$ Zitrone.

Man schlägt das Eiweiß der 3 Eier zu steifem Schnee, gibt den gesiebten Zucker, den Saft und die Schale der Zitrone dazu und rührt die Masse $\frac{1}{2}$ Stde. Dann mischt man die geriebenen Mandeln darunter, arbeitet den Teig mittels zweier Kochlöffel rasch durcheinander und stellt ihn $\frac{1}{2}$ Stde. an einen kühlen Ort. Nun wellt man den ihn auf einem Backbrett, welches zuvor mit Grießzucker bestreut wird, $\frac{1}{2}$ cm dick aus, sticht oder schneidet längliche Brötchen aus, welche man auf Oblaten oder ein mit Wachs bestrichenen Papier setzt und bei ganz schwacher Hitze ungefähr $\frac{1}{2}$ Stde. bäckt. Inzwischen rührt man aus Staubzucker und Zitronensaft eine Glasur, überstreicht damit die noch warmen Brötchen und läßt sie langsam trocknen.

92. Mandelstengel.

Zutaten: 6 ganze Eier, 1 Pfd. Zucker, 1 Pfd. ungeschälte, in längliche Streifen geschnittene Mandeln, 1 Pfd. Mehl.

Die Eier rührt man mit Zucker $\frac{1}{2}$ Stde. schaumig, gibt dann die vorgerichteten Mandeln, sowie das Mehl dazu, verarbeitet die Masse gut mit dem Kochlöffel und stellt sie zum Ruhen $\frac{1}{2}$ Stde. an einen kühlen Ort. Dann nimmt man den Teig auf das bemehlte Wellbrett und wellt 5 cm breite und 10 cm lange Streifen aus, die man mit dem Messer glattschneidet und auf gut bestrichenem Blech bei mäßiger Hitze schön gelb bäckt. Sobald das Gebäck aus dem Ofen kommt, glasiert man es mit einer Wasserglasur, welche man mit etwas Vanille oder Arrak würzt, schneidet 1 cm breite, 6 cm lange Streifen ab und stellt diese nochmals einen Augenblick in die Röhre, daß sie recht knusprig werden.

93. Makronen.

Zutaten: 1 Pfd. geschälte, geriebene Mandeln, 1 Pfd. Zucker, Schale einer halben Zitrone, 8 Eiweiß.

In einer Messingpfanne werden 2 Eiweiß, Zucker und Mandeln auf der mäßig heißen Herdplatte so lange gerührt, bis die Masse sich zusammenballt. Nun nimmt man sie vom Feuer weg, mischt den steifgeschlagenen Schnee von 6 Eiweiß darunter, ebenso die Mandeln und die abgeriebene Schale einer Zitrone, formt mit 2 Löffeln längliche Küchlein, die man auf Oblaten oder weißes Papier setzt und bei mäßiger Hitze goldgelb bäckt.

94. Haselnußmakronen.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Pfd. Haselnüsse, $\frac{1}{2}$ Pfd. Zucker, etwas Vanille, 4 Eiweiß, 40 bis 50 ganze, geschälte Haselnüsse.

Man schlägt die 4 Eiweiß zu steifem Schnee, rührt den Zucker darunter, gibt die gemahlene Haselnüsse dazu und rollt mit in Zucker getauchten

Händen kleine, gleichmäßige, walnußgroße Kugeln, welche man auf ein mit Papier belegtes Blech setzt. In die Mitte einer jeden Kugel drückt man eine ganze Haselnuß und bäckt die Makronen bei mäßiger Hitze eine gute halbe Stunde goldgelb.

95. Schokoladenmakronen.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Pfd. Mandeln, 60 g Zucker, 125 g Schokolade, nochmals $\frac{1}{2}$ Pfd. Zucker, 4 Eiweiß.

Die Mandeln schneidet man in dünne Scheibchen und röstet sie in 60 g Zucker in der Pfannkuchenpfanne hellgelb. Das Eiweiß der 4 Eier schlägt man steif, mischt die geriebene Schokolade und $\frac{1}{2}$ Pfd. Zucker darunter, gibt die gerösteten Mandeln dazu, formt mit der Hand, die man zuvor in Zucker getaucht hat, kleine Kugeln, die man auf ein mit Papier belegtes Blech setzt und bei ganz schwacher Hitze eine gute halbe Stunde bäckt.

96. Grießmakronen.

Zutaten: 8 Eiweiß, 1 Pfd. Zucker, 1 Pfd. Mandeln, $\frac{1}{2}$ Pfd. Grieß, Saft einer halben Zitrone.

Man schlägt das Eiweiß zu steifem Schnee, gibt den Zucker darunter und rührt die Masse $\frac{1}{2}$ Stde. Dann mengt man die geriebenen Mandeln, den Grieß und Zitronensaft darunter und formt mit 2 Teel. längliche Makronen, welche man auf ein mit Papier belegtes Blech setzt und in mäßig heißem Ofen ungefähr $\frac{1}{2}$ Stde. bäckt. Sobald die Makronen aus dem Ofen kommen, legt man sie samt dem Papier auf eine nasse Tischplatte und kann so nach 5 Min. die Makronen vom Papier ablösen.

97. Mandelhäufchen.

Zutaten: 3 Eiweiß, $\frac{1}{2}$ Pfd. Zucker, $\frac{1}{2}$ Pfd. geschälte, fein geschnittene Mandeln, $\frac{1}{2}$ Zitrone.

Das Eiweiß wird zu steifem Schnee geschlagen, dann gibt man Zucker hinzu und rührt die Masse $\frac{1}{2}$ Stde. schaumig. Nun mischt man Mandeln und Zitronensaft darunter, setzt mit einem Kaffeelöffel kleine, runde Häufchen auf ein mit Papier belegtes Blech und bäckt die Plätzchen in mäßiger Hitze eine gute halbe Stunde.

Konfekt.

98. Maronendessert.

Zutaten: 1 Pfd. Maronen, $\frac{1}{2}$ l Milch, 75 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 80 g Couverture.

Die Maronen werden geschält, einige Minuten in kochendes Wasser gelegt und von der zweiten Schale befreit. Dann gibt man sie mit etwas

Wasser und Milch in einen Topf und kocht sie im Wasserbad weich. Nun treibt man sie durch ein feines Sieb, kocht den Zucker bis zum Faden, gibt die Maronenmasse nebst dem Vanillezucker dazu und reibt diese in einer Steingutschüssel mittels einer Holzkeule glatt. Nun formt man Kugeln daraus und taucht diese, nachdem sie ganz erkaltet sind, in die flüssig gemachte Couverture, legt sie zum Trocknen auf eine Porzellanplatte und bewahrt sie bis zum Gebrauch in einer gut verschlossenen Büchse, welche man mit Fettpapier ausgelegt hat, auf.

Nachbemerkung: Die Couverture stellt man, um sie flüssig zu machen, in eine Tasse ins Wasserbad, sie darf nicht zu heiß werden, da sie sonst grieslich wird.

99. Marzipan.

Zutaten: 450 g süße, 50 g bittere Mandeln, 1 Pfd. Staubzucker, $\frac{1}{2}$ Eßl. Rosenwasser.

Die Mandeln werden 24 Stdn. in kaltes Wasser gelegt, abgezogen und, damit sie schön weiß bleiben, sofort wieder in kaltes Wasser gelegt. Dann trocknet man sie gut ab, treibt sie durch eine möglichst feine Reibmaschine und stößt sie hierauf in einem Porzellan- oder Steingutmörser nochmals so fein als möglich. Die so vorgerichteten Mandeln werden nun mit 50 g Staubzucker und dem Rosenwasser vermischt und in einer Kupfer- oder Messingpfanne möglichst mit einem neuen Kochlöffel so lange auf dem Feuer gerührt, bis sich aus der Masse ein Kloß zusammenballt. Dann nimmt man die Masse auf ein reines Brett und knetet rasch den Rest des Zuckers darunter. Man kann nun Kügelchen aus der Masse formen oder diese in eine gut geölte Form pressen und nach dem Erkalten stürzen.

100. Krokant.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Pfd. geschälte Mandeln, 300 g Zucker, Öl.

Geschälte, gut getrocknete Mandeln werden in dünne Scheibchen geschnitten. In einer eisernen Pfanne röstet man unter beständigem Rühren den Zucker, bis er hellbraun wird und anfängt zu schäumen. Nun gibt man die vorbereiteten Mandeln hinein, röstet diese noch ungefähr 5 Min. Ein mit Öl bestrichenes Emaille- oder Porzellanbrett hält man bereit, streicht möglichst rasch die Krokantmasse darauf, wellt diese beliebig dick und schneidet, noch warm, die gewünschten Formen daraus.

101. Nußzuckerkonfekt.

Zutaten: 1 Pfd. gelber Kristallzucker, $\frac{1}{2}$ Pfd. Erdnüsse (ungeröstet geschält), $\frac{1}{2}$ Pfd. geschälte Mandeln, 5 Eßl. Wasser.

Zucker und Wasser gibt man in eine Messingpfanne und rührt auf dem Feuer, bis der Zucker zur Perle geklärt ist. Erdnüsse und Mandeln

werden, mittelfein gerieben oder gehackt, in den Zucker gegeben, dann nimmt man die Masse sofort vom Feuer, gießt sie rasch auf eine geölte, flache Platte, streicht sie mittels einer Palette oder eines dünnen, in Wasser getauchten Messers, glatt, läßt sie erkalten und schneidet 2 cm große, quadratische Stücke daraus.

102. Rahmkaramellen.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ l süßer Rahm, $\frac{1}{2}$ Pfd. Zucker, etwas Vanillezucker, etwas Öl.

Zucker und Rahm kocht man in einer Messingpfanne unter beständigem Rühren, bis die Masse sich bräunt und dick wird. Eine flache Porzellanplatte oder ein sauberes Blech bestreicht man mit Öl, gießt die Masse rasch darauf und verteilt sie gleichmäßig zu einer $\frac{1}{2}$ cm dicken Schicht. Mit einem in Öl getauchten Messer schneidet man nun gleichmäßige $1\frac{1}{2}$ cm große Würfel, welche man dann nach dem Erkalten auseinanderbricht.

103. Gebrannte Mandeln.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Pfd. Würfelzucker, $\frac{1}{2}$ Pfd. ungeschälte, schöne Mandeln, $\frac{1}{8}$ l Wasser, 1 Päckchen Vanillezucker.

Wasser und Zucker gibt man in eine flache, eiserne oder Aluminiumpfanne aufs Feuer und läßt den Zucker klarbohen. Dann gibt man die Mandeln hinein und rührt mit einem eisernen oder Aluminiumschäufelchen so lange, bis die Mandeln den Zucker aufgenommen haben und zu krachen beginnen. Nun nimmt man diese vom Feuer, gibt den Vanillezucker dazu, stellt sie nochmals einen Augenblick aufs Feuer, bis sie trocken sind, gießt sie dann rasch auf ein Brett, breitet sie auseinander und bedeckt sie zum Auskühlen mit einem Tuch. Die Mandeln werden, nachdem sie ganz erkaltet sind, in einer luftdicht verschlossenen Büchse aufbewahrt.

104. Salzmandeln.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Pfd. geschälte süße Mandeln, $\frac{1}{8}$ l feines Speiseöl, 1 Eßl. feines Tafelsalz.

Die Mandeln werden mit feinem Speiseöl übergossen, einen halben Tag darin stehengelassen. Dann legt man dieselben auf ein sauberes Backblech und röstet sie in der heißen Bratröhre hellgelb, überstreut sie mit feinem Tafelsalz und serviert sie am besten heiß. Will man die Salzmandeln länger aufbewahren, gibt man sie in eine gut verschlossene Büchse und erwärmt sie jeweils vor dem Gebrauch.

Honigtuchen und Lebkuchen.

105. Honigtuchen.

Zutaten: 375 g guter Honig, 375 g Sirup, 185 g Butter, 3 Pfd. Mehl, 65 g Zitronat, 60 g Orangeat, 85 g brauner Zucker, abgeriebene Schale einer Zitrone, 5 g pulverisierte Nelken, 10 g gemahlene Zimt, 5 g Anispulver, 5 g Ingwerpulver, 5 g Cardamom, 10 g Ammonium.

Honig, Sirup und Butter läßt man aufkochen und rührt den Zucker darunter. Dann nimmt man den Topf vom Feuer und rührt, wenn die

Masse etwas ausgekühlt ist, Gewürze, fein geschnittenes Zitronat und Orangeat, Zitronenschale und Mehl darunter, zuletzt gibt man das in etwas Wasser aufgelöste Ammonium dazu. Man arbeitet den Teig gut durch, gibt ihn in eine Schüssel und läßt ihn zugedeckt mindestens 24 Stdn. liegen. Nun arbeitet man den Teig nochmals gründlich durch, bis er wieder weich ist, formt Rollen im Durchmesser von 2—3 cm daraus, schneidet $\frac{1}{2}$ cm dicke Stücke ab, legt die so gewonnenen runden Plätzchen auf ein gut bestrichenes Backblech und bäckt sie bei mäßiger Hitze $\frac{1}{2}$ Stde.

106. Kleine Honigkuchen.

Zutaten: 3 Eier, 1 Eigelb, 3 Eßl. Honig, 1 Pfd. Zucker, 1 Teel. Zimt, 1 Messerspitze Nelken, 3 g Ammonium, $\frac{1}{4}$ Pfd. Mehl.

Eier und Zucker rührt man $\frac{1}{2}$ Stde. schaumig, dann gibt man den flüssigen Honig, Gewürze, Ammonium und Mehl darunter und arbeitet den Teig auf dem Wellbrett glatt. Nun wellt man ihn $\frac{1}{4}$ cm dick aus, sticht mit einem runden Förmchen oder Glas kleine Plätzchen aus, legt diese auf ein gut bestrichenes, mit Mehl bestäubtes Blech und läßt sie 24 Stdn. ruhen. Man bäckt sie bei mäßiger Hitze $\frac{3}{4}$ Stde.

107. Nürnberger Honigkuchen.

Zutaten: 1 Pfd. Honig, 1 Pfd. Zucker, $\frac{1}{2}$ Pfd. fein gewiegte Mandeln, 60 g Zitronat, 20 g Zimt, 10 g Cardamom, 10 g gemahlene Nelken, 10 g Ammonium, 850 g Mehl, $\frac{1}{8}$ l Wasser.

Honig und Zucker kocht man zusammen und gibt, nachdem die Flüssigkeit etwas abgekühlt ist, Mandeln, Zitronat sowie die übrigen Zutaten hinzu, arbeitet die Masse gut durch und legt sie zum Ruhen $\frac{1}{2}$ Stde. an einen kühlen Ort. Dann wellt man den Teig stark $\frac{1}{2}$ cm dick aus, schneidet größere Rechtecke daraus, belegt diese in Stern- oder Kreuzform mit halbierten Mandeln, die man etwas eindrückt, und legt die Kuchen auf ein gut bestrichenes, mit etwas Mehl bestreutes Backblech. Man bäckt die Lebkuchen am nächsten Tag bei mäßiger Hitze und bestreicht sie, noch warm, mit folgender Glasur: Einige Löffel Kartoffelmehl röstet man auf einem Backblech braun, gibt etwas Zucker darunter und rührt mit kaltem Wasser einen glatten Brei daraus. Diesen läßt man unter beständigem Rühren im Wasserbad dicklich werden und streicht mittels eines Pinsels die Glasur über die noch warmen Honigkuchen.

108. Weiße Nürnberger Lebkuchen.

Zutaten: 8 Eier, 300 g Zucker, 100 g geschälte, in Scheiben geschnittene Mandeln, 100 g fein geschnittenes Zitronat, 1 Teel. Cardamom, 300 g Mehl, 5 g Ammonium.

Eigelb und Zucker rührt man 1 Stde. schaumig, gibt dann die zuerst im Ofen gelblich gerösteten Mandeln, etwas abgeriebene Zitronenschale, das fein geschnittene Zitronat, das in etwas Urat aufgelöste Ammonium,

den sehr steifgeschlagenen Schnee der 8 Eiweiß und zuletzt das fein gesiebte Mehl darunter. Oblaten schneidet man in ca. 5 cm Durchmesser rund, legt mit dem Löffel Häufchen darauf, so daß noch 1 cm ringsherum frei bleibt, streicht diese mit dem Messer glatt, setzt obenauf einen kleinen Stern aus Zitronatscheiben und bäckt sie auf bemehlten Blechen in mäßiger Hitze $\frac{1}{2}$ Stde. Noch warm, überzieht man die Lebkuchen mit einer weißen oder gefärbten Zuckerglasur oder mit einer Schokoladenglasur.

109. Holländische Pfefferkuchen.

Zutaten: 3 Pfd. Sirup, 3 Pfd. Mehl, 8 g Ammonium, 3 Eßl. Rum, 50 g geriebene Mandeln, 100 g fein geschnittenes Zitronat und Orangeat, 1 Messerspitze gemahlene Zimt, 1 Messerspitze gemahlene Nelken, 1 Messerspitze Cardamom, 1 Messerspitze gemahlene Pfeffer, 1 Messerspitze Ingwer.

Der Sirup wird gekocht und der aufsteigende Schaum abgeschöpft. Dann nimmt man ihn vom Feuer, läßt ihn etwas abkühlen, mischt Mehl, Gewürze und das in Rum aufgelöste Ammonium hinzu und arbeitet die Masse gut durch. Dann legt man den Teig in eine Schüssel, deckt ihn gut zu und läßt ihn 3 Wochen ruhen. Nach dieser Zeit nimmt man den Teig auf ein Backbrett, arbeitet ihn nochmals gründlich durch, drückt ihn in Pfefferkuchenformen oder schneidet dicke, viereckige Stücke daraus, bestreicht diese mit Ei und bäckt sie bei mäßiger Hitze $\frac{3}{4}$ Stde.

110. Holländischer Pfefferkuchen auf andere Art.

Zutaten: 1 Pfd. Sirup, 125 g Butter, 15 g Ingwerpulver, 5 Eßl. Hafermehl, 1 Pfd. Weizenmehl, 5 g Ammonium.

Den Sirup läßt man auf dem Feuer heiß werden und läßt die Butter darin schmelzen. Dann gibt man Gewürze, Hafer- und Weizenmehl hinzu, zuletzt das aufgelöste Ammonium und schlägt den Teig tüchtig, bis er ganz weich ist. Dann füllt man ihn in gut gebutterte Pfefferkuchenformen und läßt ihn bei mäßiger Hitze 1 Stde. backen.

111. Weiße Pfeffernüsse.

Zutaten: 125 g Butter, 5 Eier, 1 Pfd. Zucker, 1 Pfd. Mehl, 100 g fein geschnittenes Zitronat, 1 Messerspitze Ingwerpulver, etwas abgeriebene Muskatnuß, etwas Rum oder Arrak, 3 g Ammonium.

Butter wird schaumig gerührt, dann gibt man nach und nach 5 Eier und den Zucker hinzu und rührt die Masse nochmals $\frac{1}{2}$ Stde. Nun gibt man die übrigen Zutaten, das Mehl und das in Rum oder Arrak aufgelöste Ammonium darunter, arbeitet den Teig gut durch, wellt ihn 1 cm dick aus und sticht mit einem kleinen Förmchen oder einem Löffelglaschen dicke, runde Plätzchen aus, die man mit etwas Wasser bestreicht und bei mäßiger Hitze $\frac{1}{2}$ Stde. bäckt.

112. Einfache Pfeffernüsse.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Pfd. Zucker, $\frac{1}{2}$ Pfd. Mehl, 2 Eier, 3 g Ammonium, abgeriebene Schale einer Zitrone, 1 Messerspitze Zimt, 1 Messerspitze Nelken.

Eier und Zucker rührt man $\frac{1}{2}$ Stde., gibt die anderen Zutaten darunter und arbeitet den Teig auf dem Wellbrett zusammen. Man wellt ihn nun 1 cm dick aus, sticht mit einer kleinen Ringform oder einem Likörgläschen dicke, runde Plätzchen aus, die man auf ein gut bestrichenes, mit Mehl bestäubtes Blech setzt und in Zimmertemperatur 24 Stdn. stehen läßt. Vor dem Backen dreht man die Pfeffernüsse um, mit der trockenen Seite nach unten, bestreicht die Oberfläche mit etwas Rum, Arrak oder Fruchtsaft und bäckt sie in ganz mäßig heißem Ofen eine starke halbe Stunde.

113. Englische Ingwerkuchen (Gingerbread).

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Pfd. Honig, 30 g gelber Farinzucker, 300 g Mehl, 30 g Ingwerpulver, 100 g fein geschnittenes Zitronat, 8 g Ammonium.

Honig und Farinzucker bringt man in einer Messingpfanne unter beständigem Rühren mit einem Kochlöffel zum Kochen. Dann nimmt man die Masse vom Feuer weg, rührt 150 g Mehl, sowie das in etwas Wasser oder Fruchtsaft aufgelöste Ammonium dazu, schüttet die Masse auf ein Wellbrett, knetet nochmals 150 g Mehl darunter, legt den Teig in eine Schüssel und läßt diesen 8 Tage zugedeckt in einem kühlen Raum stehen. Man dreht den Teig jeden Tag um, damit er nicht trocken wird. Vor dem Backen nimmt man ihn wieder auf ein gut mit Mehl bestäubtes Backbrett, mischt Ingwerpulver und Zitronat darunter, bearbeitet den Teig mit den Händen $\frac{1}{2}$ Stde., wellt ihn 1 cm dick aus, sticht runde oder viereckige Plätzchen aus, bestreicht diese mit Eigelb und bäckt sie auf einem gut bestrichenen, mit Mehl bestäubten Blech in mittlerer Hitze ungefähr 20 Min.

114. Baseler Leckerle.

Zutaten: 1 Pfd. Honig, $\frac{1}{2}$ Pfd. fein geschnittene Mandeln, $\frac{1}{2}$ Pfd. Zucker, 15 g Zimt, 10 g Nelken, 100 g Zitronat, 20 g Orangeat, $\frac{1}{8}$ l Kirchwasser, $\frac{1}{2}$ Pfd. Mehl. Zur Glasur $\frac{1}{2}$ Pfd. Zucker, $\frac{1}{8}$ l Wasser, etwas Zitronensaft.

Honig und Zucker bringt man in einer Messingpfanne zum Kochen. Sobald die Masse anfängt zu steigen, gibt man die Mandeln hinzu, nimmt die Pfanne vom Feuer, mengt die Gewürze, das fein geschnittene Zitronat, Orangeat und das Mehl darunter und läßt den Teig, nachdem er gut durcheinandergemischt ist, $\frac{1}{2}$ Stde. ruhen. Dann nimmt man ihn auf das mit Mehl bestreute Backbrett, arbeitet ihn nochmals durch und wellt ihn einen guten halben Zentimeter dick aus. Nun schneidet man viereckige oder rechteckige Platten daraus, die man auf ein gut mit Mehl bestäubtes Blech setzt und bei mäßiger Hitze hellbraun bäckt. Noch heiß, schneidet man viereckige oder längliche Leckerle daraus, die man mit gekochter Zuckerglasur glasiert. Die Zuckerglasur muß stets in heißem Wasser gehalten werden, damit sie nicht hart wird.

XV. Milch und Milchprodukte.

1. Süße Milch mit Mineralwasser.
2. Milch mit Zusatz von Borax gegen Verschleimung.
3. Knoblauchmilch zur Desinfektion des Darmes.
4. Meerrettichmilch gegen schlechte Nierentätigkeit.
5. Honigmilch gegen Husten und Heiserkeit.
6. Zitronenmilch (leicht verdaulich für Magenfranke).
7. Sauer-, Dick- oder Stodmilch.
8. Weißer Käse, Quark, Weich- oder Klatschkäse.
9. Sahnekäse.
10. Molke.
11. Ungarischer Paprikakäse.

Milch und Milchprodukte.

Die Milch bildet als selbständiges Nahrungsmittel, in verschiedenen Formen genossen, eine wertvolle Ergänzung unserer Ernährung. Ihr Gehalt an leicht verdaulichen Nährstoffen ist in verhältnismäßig richtiger Zusammensetzung für den Aufbau des menschlichen Organismus vorhanden. Die Milch der Kuh, welche gewöhnlich in unserem Klima zur Verwendung gelangt, setzt sich aus folgenden Bestandteilen zusammen: ungefähr 86% Wasser, 5% Milchzucker, 4% Eiweiß, 4% Fett und 1% Salze und Vitamine.

Milch von Ziegen, welche hauptsächlich bei der Landbevölkerung viel Verwendung findet, ist der Kuhmilch vorzuziehen. Sie ist fettreicher und sollte zu kuren, besonders bei Lungenleiden, Verwendung finden. Die Ziegenmilch trinkt man am besten warm, direkt nach dem Melken, oder in angewärmtem Zustande, so warm man sie schlucken kann. Milch muß immer langsam getrunken werden, damit sie richtig eingespeichelt wird. Bei zu rasch getrunkenen Milch gerinnt das Kasein in Verbindung mit der Salzsäure des Magens zu großen Klumpen, welche dann nur langsam von dem Magenjaft durchdrungen, stundenlang als schwere Klumpen im Magen liegen.

Schafmilch ist eine vorzügliche Kindernahrung, leider ist sie selten zu bekommen. Sie ist besonders wertvoll bei allen rachitischen Erscheinungen.

Esel- und Pferdemicl, welche in anderen Ländern genossen wird, verwendet man bei uns nicht als menschliche Nahrung. Gefochte Milch ist schwer verdaulich, da bei einer Hitze über 60° die Eiweißstoffe die Milch viel verändern und von dem Magenjaft nicht mehr ausgenützt, also nicht assimiliert werden. Sie zerfallen daher viel im Magen und Darm und werden als wertlose Zerfallsprodukte ausgeschieden. Auch Kinder sollen keine gefochte Milch genießen.

Die Milch, frisch oder sauer, findet in unserer Küche die vielseitigste Verwendung. Außer als selbständiges Nahrungsmittel genossen, findet sie Verwendung an Mehlspeisen aller Art, wie kalten und warmen Puddings, Aufläufen usw. Läßt man die Milch in einem richtig temperierten Raum bei ungefähr 18° stehen, entwickeln sich sehr schnell die durch die Luft zugeführten Bakterien, es bilden sich Milchsäurebakterien, welche sich, je wärmer der Raum ist, desto schneller entwickeln und die Milch zum Gerinnen bringen. Man nennt die Milch in diesem Stadium Sauer-, Dick- oder Stodmilch. Man kann die Milch ebenfalls durch zugelegte Fermente, wie Joghurt, Kesir

u. dgl., künstlich zum Gerinnen bringen. Es entwickeln sich dabei, ebenso wie beim Sauerwerden der Milch, Milchsäurebakterien, welche desinfizierend auf Magen und Darm wirken, die Milch schneller verdauen helfen und daher, im Gegensatz zu Essigsäurebakterien, für unsere Verdauung wertvoll sind.

Eine andere Art des Gerinnens der Milch, um sie leichter verdaulich zu machen, besteht darin, daß man etwas Zitronensaft in die Milch träufelt (siehe Rezept Zitronenmilch). Man erreicht dadurch ein rasches kleinflodiges Gerinnen, welches die Milch gewissermaßen vorverdaut und für Magenkranke sehr geeignet als Kräftigungsmittel ist. Auch der durch natürliche Säuerung der Milch entstandene Weichkäse, Quark, ist im Gegensatz zu den durch Lab erzeugten Fettkäse, welcher eine lange Lagerung und Gärung durchmacht, bevor er überhaupt genießbar wird, leicht verdaulich und äußerst nahrhaft. Fettkäse, zu denen der Schweizer- oder Emmentaler Käse, Tilsiter, Camembert usw. gehören, sollen nur ausnahmsweise genossen werden, vor allen Dingen nicht als Abendessen, da sie infolge ihres konzentrierten Eiweißes und ihres hohen Fettgehaltes sehr schwer verdaulich sind.

1. Süße Milch mit Mineralwasser.

$\frac{1}{4}$ l süße Milch erwärme man im Wasserbad auf ungefähr 30° C, füge 3 Eßl. Rißinger oder Tachinger Wasser hinzu und trinke die Milch schluckweise.

2. Milch mit Zusatz von Borax gegen Verschleimung.

$\frac{1}{4}$ l frische Milch erwärmt man im Wasserbad auf ungefähr 40° C. Dann gibt man 1 Messerspitze Borax hinzu, rührt die Milch mit einem silbernen Löffel um und trinkt sie so heiß als möglich in kleinen Schlucken.

3. Knoblauchmilch zur Desinfektion des Darmes.

Auf $\frac{1}{4}$ l Milch rechne man 3—5 Zehen Knoblauch, schneide sie möglichst fein und gebe sie mit der kalten, süßen Milch in ein Töpfchen. Nun stellt man diese ins Wasserbad und erhitzt die Milch bis 55° C, läßt sie 10 Min. auf dieser Temperatur, gießt die Milch dann durch ein feines Siebchen und trinkt sie heiß, aber recht langsam.

4. Meerrettichmilch gegen schlechte Nierentätigkeit.

Auf $\frac{1}{4}$ l Milch nehme man ungefähr 15 g geriebenen Meerrettich, setze diesen mit der kalten Milch in ein Töpfchen ins Wasserbad und erhitze die Milch langsam auf ungefähr 50° C. Dann rühre man sie durch ein feines Sieb und trinke sie so heiß wie möglich.

5. Honigmilch gegen Husten und Heiserkeit.

Einen guten Eßlöffel reinen Bienenhonig gebe man in $\frac{1}{4}$ l frische, süße Milch, füge ein haselnußgroßes Stück frische Butter hinein und erhitze alles zusammen im Wasserbad auf 50°. Man trinke die Milch in kleinen Schlucken so heiß wie möglich.

6. Zitronenmilch (leicht verdaulich für Magenkrante).

Auf $\frac{1}{4}$ l frische süße Milch, welche jedoch nicht mehr kuhwarm sein darf, rechne man den Saft einer halben Zitrone, schlage die Milch mit einer silbernen Gabel in einem Porzellangefäß und gebe tropfenweise den Zitronensaft hinein. Die Milch soll kleinslockig gerinnen und muß sofort langsam getrunken werden.

7. Sauer-, Dick- oder Stodmilch.

Man rechnet für eine Person $\frac{1}{4}$ l Milch, gießt diese in eine flache Schüssel aus Glas oder Porzellan und stellt sie mit einem Deckel zugedeckt an einen gut temperierten Ort mit 14—16° C. Der Raum darf nicht dumpf (fensterlos) sein, da die Milch alle unangenehmen Gerüche aufnimmt. Nach 24—30 Stdn. muß die Milch sauer sein. Man tut gut, die Sauermilch vor dem Genuß zu entrahmen, da der saure Rahm schwer verdaulich ist. Dann quirlt man die Milch oder schlägt sie mit einer silbernen Gabel und genießt sie mit Toastbrot oder Schrotbrot. Zur leichteren Verdaulichkeit kann man über die Milch etwas fein geschnittenen Schnittlauch oder Muskatblüte streuen, niemals aber Zucker und Bimt.

8. Weißer Käse, Quark, Weich- oder Klatschkäse.

Man rechne pro Person $\frac{1}{2}$ l Milch; da durch das Ablaufen der Molke ein Teil der Menge verlorengeht, braucht man zur Käsebereitung ein größeres Quantum Milch. Die süße Milch läßt man, wie unter Sauermilch angegeben, dick werden. Dann entrahmt man diese und stellt die abgerahmte Milch in einen Topf warmes Wasser, ungefähr 35° C. Auf dieser Temperatur sollte das Wasser mindestens bleiben. Kühlt das Wasser ab, so teilt sich die Milch nicht ab in Käsestoffe und Molken, erhöht sich der Wärmegrad, so gerinnt das Kasein in der Milch zu hart und der Käse wird unverdaulich. Man nimmt, sobald die Dickmilch Wasser gezogen hat, den Topf aus dem Wasser, stellt ihn zum Erkalten einige Stunden an einen kühlen Ort und gießt die ganze Masse in ein dünngewebtes Säckchen, welches man über Nacht zum Abtropfen aufhängt. Die abgetropften Molken sammelt man in einem reinen Gefäß, da man sie noch gut verwerten kann. Ist der Käse nun ziemlich trocken, treibt man ihn mittels eines Holzstößels durch ein Haarsieb und schlägt ihn mit dem Schneebesen mit süßer Sahne zu einer cremeartigen Masse. Man bestreut den fertigen Käse, welcher, auf diese Weise zubereitet, eine Delikatesse und leicht verdaulich ist, mit fein geschnittenem Schnittlauch, Kümmel, Paprika oder gemischten Frühlingskräutern, wie Schafgarbe, Sauerampfer, Pimpinelle und Kerbel.

9. Sahnenkäse.

Zur Herstellung dieses wohlschmeckenden Käses benötigt man eine runde oder viereckige Holz- oder Tonform mit kleinen Löchern, wie man

sie überall auf den Landjahrmärkten von Töpfern angeboten bekommt. Man kann aber auch ein viereckiges Holzkästchen von ungefähr 20 cm im Durchmesser und 10 cm Höhe, mit kleinen Löchern an den Seitenwänden versehen, verwenden.

Man nimmt fertigabgetropften Weichkäse, legt eine Schicht in die Form, streut etwas Kümmel, Paprika und eine Kleinigkeit Salz darauf, dann streicht man 2—3 Eßl. dicke Sahne darüber, legt wieder eine Schicht Käse auf, streut auf diese etwas geriebenen Meerrettich und Schnittlauch, dann wieder Sahne usw. bis die Form ganz voll ist. Dann läßt man diese 10—12 Stdn. an einem kühlen Ort stehen, damit die noch vorhandene Molke abzieht, stürzt ihn und gibt ihn mit Kresse oder Radieschen und Schrot- oder Toastbrot.

10. Molke.

Die Molke ist sehr leicht verdaulich, da der Käsestoff ausgeschieden ist. Doch enthält die Molke oder Käsewasser noch die Nährstoffe der Milch, sowie Eiweißgehalt. Das Wertvollste jedoch bilden die Milchsäurebakterien, welche in großer Anzahl vorhanden sind und welche die Molke zu einem vorzüglichen Darmdesinfektionsmittel machen. Die Herstellung der Molke ist aus dem Rezept „Weißer Käse“ ersichtlich. Man kann mit Molke vorteilhaft Kuren machen, indem man je 10 Tage morgens nüchtern eine Molketaffe Molke trinkt, 10 Tage aussetzt und wieder beginnt. Die Molke wirkt abführend und blutreinigend.

11. Ungarischer Paprikakäse.

1 Pfd. Quark treibt man durch ein Haarsieb, rührt $\frac{1}{4}$ Pfd. frische Butter schaumig und mischt diese nebst einem gestrichenen Eßlöffel Paprika gut unter den Quark, so daß letzterer gleichmäßig verteilt ist und der Käse eine rosa Farbe bekommt. Man formt nun mittels zweier Butterbrettchen Kugeln daraus, auch sehen Pilze hübsch aus, indem man eine Kugel platt drückt, so den Hut erhält und den Stiel länglichrund formt. Der Käse eignet sich gut als Garnitur für Käseplatten.

XVI. Getränke.

- | | |
|--|---|
| 1. Bohnenkaffee. | 7. Schwarzer Tee. |
| 2. Malzkaffee, Kornkaffee und Gerstenkaffee. | 8. Apfelschalentee. |
| 3. Schokolade. | 9. Hagebuttenkernchentee. |
| 4. Kafao. | 10. Erdbeer-, Himbeer- und Brombeerblütentee. |
| 5. Wasserkafao. | 11. Heiße Zitronenlimonade. |
| 6. Kafaoitee. | 12. Gebadene Zitrone. |

Medizinische Tees.

- | | |
|-----------------------|-------------------------------|
| 13. Lindenblütentee. | 16. Ullmenthindentee. |
| 14. Leinsamentee. | 17. Gerstenwasser für Kranke. |
| 15. Sennesschotentee. | |

Getränke für besondere Anlässe.

- | | |
|---------------|---------------------------------|
| 18. Glühwein. | 22. Holunderchampagner. |
| 19. Teegrog. | 23. Magenbitter. |
| 20. Eiergrog. | 24. Orangenessenz für Limonade. |
| 21. Punjch. | |

Kaffee, Tee und andere Getränke.

Kaffee und alle Teearten wirken durch ihr Aroma anregend, belebend und erfrischend auf das Nervensystem. Der Bohnenkaffee enthält jedoch außer den aromatischen Stoffen auch Giftstoffe, welche bei regelmäßigem Genuß und falscher Zubereitung des Kaffees sehr schädlich auf Nerven und Herz wirken. Meistens wird Kaffee nicht richtig zubereitet, so daß aus den Bohnen das Koffein gezogen wird, das Aroma, welches die Hauptsache beim Kaffee ist, aber verlorengeht.

Da der Kaffeegenuß nur des Aromas wegen gestattet ist, muß man beim Einkauf der Kaffeebohnen darauf achten, nur gute aromatische Sorten zu bekommen. Am vorteilhaftesten ist es, den Kaffee roh, d. h. ungebrannt, zu kaufen. In den letzten Jahren sind alle nach Deutschland eingeführten billigen Sorten wenig gut. Es kommt viel unsortierter Santoskaffee in den Handel, welcher mitunter faulige Bohnen dazwischen hat, die einen abscheulichen Geschmack besitzen. Brennt man sich den Kaffee selbst, so kaufe man nur schöne gleichmäßige Bohnen, sie bieten einigermaßen Gewähr, daß es sich um ausgereiften Kaffee handelt. Dann verwende man nie eine, sondern zwei bis drei Sorten. Häufig ist die Ansicht vertreten, daß Mokka der beste Kaffee sei; das stimmt jedoch nicht ganz. Gewiß ist Mokka eine gute Kaffeeforte, jedoch allein verwendet viel zu bitter und zu wenig aromatisch. Er ist als Mischung zu einem Drittel recht gut, man nehme mit Vorteil dazu $\frac{1}{3}$ Porto Capelio oder Porto Rito und $\frac{1}{3}$ Malabar. Eine andere gute Mischung ist $\frac{1}{3}$ Mokka, $\frac{1}{3}$ Guatemala und $\frac{1}{3}$ Padang. Jede Sorte muß für sich gebrannt werden, hernach erst mische man den Kaffee. Beim Brennen des Kaffees beachte man, daß derselbe eine

schöne, gleichmäßig braune Farbe bekommt und nicht zu dunkel wird. Zu dunkel gebrannter Kaffee schmeckt bitter und entbehrt jeglichen Wohlgeschmacks.

Bei der Zubereitung des Kaffees ist folgendes zu beachten: Die Kaffeebohnen müssen möglichst fein gemahlen werden. Man kochte Kaffee niemals, sondern überbrühe diesen am besten durch einen Filter. Die sog. Karlsbader Kaffeemaschine ist hierfür am zweckdienlichsten. Sie ist in verschiedenen Größen erhältlich und nicht zu teuer. Porzellan oder Tongeschirr ist für die Bereitung von Kaffee und Tee demjenigen aus Aluminium, Nickel, Emaille oder Silber vorzuziehen. Vor der Zubereitung spüle man Filter und Kanne mit kochend heißem Wasser aus. Zum Überbrühen verwende man nur strudelndes Wasser. Hat man nicht ganz weiches Wasser, so gebe man eine Prise Natron, Borax oder Kochsalz dazu. Die Güte des Karlsbader Kaffees beruht nicht, wie man allgemein annimmt, auf dem Beifügen eines Zusatzes, sondern nur auf der Weichheit des dortigen Wassers. Beim Aufgießen des Kaffees sehe man darauf, nur $\frac{2}{3}$ der gewünschten Menge zu filtrieren und gieße dann noch $\frac{1}{3}$ kochendes Wasser dazu. Der auf diese Weise zubereitete Kaffee ist sehr aromatisch, nicht bitter und enthält wenig Koffein. Der Kaffee muß schnell fertiggestellt und sofort getrunken werden, da das feine Aroma sich rasch verflüchtigt.

Schwarzer Tee ist eine herrliche Erfrischung bei großer Hitze und hat außerdem die Eigenschaft, bei kaltem Wetter zu erwärmen, je nachdem er zubereitet ist. Wenig Menschen verstehen es jedoch, guten Tee zu bereiten. Der Teegeschmack ist ganz individuell, so finden manche nur chinesischen Tee gut, andere lieben mehr das Aroma des indischen (Ceylontee). Letzterer bildet eine starke Konkurrenz für den Chinattee, zumal in den letzten Jahren der gute Chinattee kaum mehr nach Deutschland kommt. Den besten Tee versteht man in Rußland zu bereiten, und dieses System sollte auch mehr bei uns eingeführt werden. Man nimmt zu diesem Zweck eine kleine Porzellan-kanne, spült sie mit kochend heißem Wasser aus, so daß die Kanne durch und durch erhitzt ist. Dann gibt man, reichlicher als gewöhnlich, Blätter hinein, gießt so viel Wasser darauf, wie die Teeblätter aufzusaugen imstande sind und füllt dann das Kännchen vollends auf mit strudelnd heißem Wasser. Nun läßt man den Tee 5—8 Min. ziehen, und zwar am besten auf Dampf, indem man das Kännchen auf ein Gefäß (Wasserkessel oder Teemaschine) stellt und verwendet nun die so gewonnene Essenz, indem man, je nach persönlichem Geschmack, $\frac{1}{2}$ oder $\frac{1}{4}$ Tasse mit Essenz füllt und kochendes Wasser darauf gießt. Der so zubereitete Tee ist herrlich aromatisch und kann mit anders zubereitetem Tee gar nicht verglichen werden. Will man den Tee bei starker Hitze kalt nehmen, so gießt man die Essenz von den Blättern ab und verdünnt den Tee, je nach Geschmack, mit gekochtem Wasser. Sehr erfrischend wirkt dünner Tee mit Zitronensaft, zur Erwärmung und Belebung fügt man dem Tee etwas Sahne oder einen Kaffeelöffel Rum oder Arrak zu.

Alle diätetischen Tees teilt man der Zubereitungsart nach in 3 Gruppen ein, und zwar in Blüten-, Blätter-, zu denen auch Stengel gehören, und Wurzeltees. Zu den Blüten gehören Flieder, Holunder, Schlehenblüte, Schlüsselblume, Kamille usw. Zu den Blättertees gehören Pfefferminz, Bärentraubenblätter, Huslatick usw. Wurzeltees sind Enzian, Ingwer, Baldrian usw. Blütentee wird rasch in vorgewärmten Kannen mit strudelndem Wasser übergossen und gut zugedeckt. Da die Blüten hauptsächlich des Aromas wegen, welches sich leicht verflüchtigt, verwendet werden, darf man diesen Tee nur kurze Zeit stehenlassen und trinkt ihn hernach möglichst heiß. Blättertees müssen teilweise einmal aufgekocht werden, damit die in den Blättern enthaltenen Extraktstoffe genügend ausgezogen werden. Wurzeltees kocht man mindestens 10—20 Min., da die gewöhnlich in den Wurzeln enthaltenen Extraktiv- und Bitterstoffe schwer löslich sind. Alle diätetischen Tees genießt man am besten in unverfälschtem Zustand oder mit etwas Zitronensaft (aus gebadenen Zitronen). Selbstgezogene Tees sind denen aus den Apotheken vorzuziehen, da man die Garantie für frische Ware hat und diese eine viel intensivere Wirkung auf den Organismus ausüben als lange gelagerte.

Warme Getränke.

1. Bohnenkaffee.

Man rechnet auf 1 Tasse Kaffee, je nachdem, wie stark man denselben haben will, 10—15 g Bohnen. Diese werden fein gemahlen, in einen vorgewärmten Filter gegeben und nach und nach mit strudelndem Wasser übergossen. Der fertige Kaffee darf nicht stehen, da er sonst sein Aroma verliert. Man reiche guten Kaffee nie mit Zucker und Milch, sondern nehme Sahne, welche das feine Aroma des Kaffees hervorhebt.

2. Malzkaffee, Kornkaffee und Gerstenkaffee.

Auf 1 Tasse Wasser nehme man 15 g von einer der obengenannten Getreidekaffeearten, mahle sie fein und gebe sie in einen Topf kalten Wassers, den man möglichst rasch zum Kochen bringt. Dann läßt man den Kaffee noch etwas stehen, bis er sich abgesetzt hat, gießt den oberen Teil in einen Topf und reicht den Malzkaffee mit Sahne oder Milch.

3. Schokolade.

Man rechne auf 1 Tasse des Getränkes 25 g Schokolade, weicht diese in Wasser auf, läßt sie einmal aufkochen und gießt Milch daran, welche man heiß werden läßt, jedoch nicht kocht. Zu der Schokolade kann man ungesüßte Schlagahne geben.

4. Kakao.

Man rechnet für 1 Tasse des Getränkes einen gestrichenen Teelöffel guten Kakao, rührt diesen mit Wasser an, läßt beides aufkochen, gibt ungekochte Milch dazu und läßt das Getränk bis zum Kochen kommen. Man kann den Kakao für Kinder mit Honig süßen und hebt dadurch die verstopfende Wirkung auf.

5. Wasserkakao.

Dieser Kakao wird häufig gegen Durchfall genommen. Man rührt für 1 Tasse einen gehäuften Teelöffel Kakao mit etwas Wasser glatt, gießt eine weitere Tasse Wasser daran und läßt den Kakao unter beständigem Rühren 15—20 Min. langsam kochen. Zur Verbesserung des Geschmacks kann man etwas Vanille hinzufügen, für diätetische Zwecke soll der Kakao ungesüßt getrunken werden.

6. Kakaotee.

Man rechnet auf 1 Tasse Kakaotee einen gehäuften Eßlöffel Kakaoschalen, gießt heißes Wasser darüber und läßt den Tee ungefähr 20 Min. kochen. Zur Verbesserung des Geschmacks gebe man etwas Vanille dazu.

Man reicht den Kakaotee mit Sahne oder Milch. Er ist für Kinder und Erwachsene ein weitaus besseres Getränk als Kakao oder Schokolade, da die Kakaoschale einmal kein Theobromin enthält und außerdem nicht die verstopfende und verschleimende Wirkung der gemahlten Kakaobohne hat.

7. Schwarzer Tee.

Eine Teekanne, am besten aus Porzellan oder Ton, wird heiß ausgespült, dann gibt man für 1 Tasse 1 Teel. Teeblätter hinein, gießt zuerst ein klein wenig kochendes Wasser darüber, so daß die Blätter eben befeuchtet sind, läßt den Tee 1—2 Min. ziehen und füllt mit strudelndem Wasser nach. Der Tee soll angebrüht nicht länger als 5 Min. stehen, da sich sonst bitter und scharf schmeckende Stoffe aus den Blättern lösen und dem Getränk mitteilen.

8. Apfelschalentee.

Diesen Tee bereitet man aus getrockneten Apfelschalen, welche man sich im Laufe des Herbst und Winters selbst trocknen kann. Zu diesem Zwecke wäscht man jeweils vor dem Schälen die Äpfel sauber, trocknet sie mit einem Tuch ab und schält die Äpfel möglichst dünn. Die so gewonnene Schale kann man in der Bratröhre, auf dem Zimmerofen oder auf der Zentralheizung schön trocknen. Man kann sie dann noch klein schneiden und in einem Säckchen oder in einer Büchse aufbewahren. Auf 1 Tasse Apfelschalentee gibt man ungefähr 2 gehäufte Eßl. voll klein geschnittener Apfelschalen, die man mit kochendem Wasser übergießt und 10 Min. kochen läßt. Dann fügt man, je nach Geschmack, Zitronensaft, Honig, Kandis oder Rohrzucker bei und trinkt den Tee ziemlich heiß. Er ist ganz vorzüglich zur Erwärmung während der kalten Jahreszeit, auch leistet er gute Dienste bei fieberigen Erkältungen.

9. Hagebuttenkernchentee.

Die Kernchen der Hagebutte ergeben einen sehr wohlschmeckenden Tee, doch muß man dieselben, um das Aroma zu gewinnen, mehrere Stunden kochen. Für eine Tasse Hagebuttenkernchentee rechnet man 1 Teel. voll Kernchen und 4 Tassen Wasser. Bringe das Wasser zum Kochen, gebe die Kernchen hinein und lasse den Tee auf der Seite des Herdes oder bei ganz kleiner Gasflamme mindestens 2 Stdn. langsam kochen. Man kann das Aroma durch Beigabe von etwas Zitronenscheiben oder eines ganz kleinen Stückchens Vanilleschote verbessern. Der Tee kann mit Sahne, Milch oder mit Honig getrunken werden.

10. Erdbeer-, Himbeer- und Brombeerblätterttee.

Der im ersten Frühling aus den jungen Blättern von Erdbeeren, Himbeer- und Brombeersträuchern gewonnene Tee wird an einem

schattigen Platz getrocknet, besser ist es noch, wenn man einen Raum mit Heißluft zur Verfügung hat, um ihn dort zu trocknen. Man kann auch jede der Blätterarten einzeln trocknen, dann zerreiben und mischen. Für 1 Tasse Tee rechne man einen gehäuftem Teel. Blätter, gebe diese in eine vorgewärmte Teekanne, die man aber hernach nicht mehr für Schwarztee verwenden soll, und übergieße sie mit kochendem Wasser. Man läßt die Blätter ungefähr 10—15 Min. ziehen und reicht den Tee mit etwas Milch oder Sahne oder auch mit Zucker, Honig und Zitrone.

11. Heiße Zitronenlimonade.

Man preßt den Saft einer gebackenen Zitrone in ein Glas, gibt 3 Kaffeel. Kristallrohrzucker oder Honig hinein und gießt $\frac{1}{4}$ l kochendes Wasser darauf, rührt um und trinkt die Limonade sehr heiß.

12. Gebackene Zitrone.

2—3 Zitronen lege man auf einen irdenen Teller oder auf ein Backblech und stelle sie in die heiße Bratröhre. Die Zitronen brauchen zum Backen ungefähr 20 Min. Sie müssen, wenn sie fertig sind, ganz prall und weich sein. Läßt man sie zu lange in der heißen Röhre, platzen sie auf und der Saft spritzt heraus. Man hat dann nur noch Schale und Gewebe. Daher muß man beim Backen der Zitrone sehr vorsichtig sein. Die fertigen Zitronen kann man entweder heiß genießen, indem man oben ein Deckelchen abschneidet und den Saft mittels eines Kaffeelöffels herauslößt, oder man schneidet diese rasch in der Mitte durch und preßt sie aus. Die gebackene Zitrone ist hervorragend zur Verwendung bei allen Tees gegen Husten und Heiserkeit. Unvermischt genossen gegen Gicht und Rheumatismus, mit etwas Honig gegen Erkältung.

Medizinische Tees.

13. Lindenblütentee.

Dieser Tee wird meistens als Schwitztee gebraucht, doch bildet derselbe auch ein sehr angenehmes Getränk für kalte Winterabende. Will man den Tee zu einer Schwitzkur verwenden, so überbrüht man soviel Lindenblüten, wie man mit 3 Fingern fassen kann, mit 1 Tasse kochendem Wasser. Dann gibt man eine halbe ausgepreßte Zitrone und etwas Kandiszucker hinzu und trinkt 3 Tassen solchen Tees.

Will man den Tee als Abendgetränk haben, so gebe man ebensoviel Tee in kochendes Wasser und koche den Tee langsam auf der Seite des Herdes $\frac{3}{4}$ —1 Stde. Auf diese Weise zubereitet, kann man den Tee mit Zitronenscheiben, mit Zucker oder mit etwas Sahne reichen.

14. Leinsamentee.

Für 1 Tasse Leinsamentee rechne man 1 gestrichenen Teel. Leinsamen und $1\frac{1}{2}$ Tasse Wasser. Man übergießt den Tee mit kochendem Wasser und läßt ihn langsam 5 Min. kochen. Dann stellt man ihn zum Ziehen einige Minuten auf die Seite des Herdes und gießt ihn noch recht heiß durch ein Sieb. Der Tee wirkt, 3—4mal täglich genossen, sehr gut gegen zu starke Blutungen für Frauen und gegen Krämpfe während der Menstruation. Mit dem Saft einer gebackenen Zitrone und etwas Honig oder Kandiszucker vermischt, wirkt er vorzüglich gegen Heiserkeit, auch macht er die Stimme beim Singen frei und rein.

15. Senneschotentee.

Man kann diesen Tee kalt ansetzen, indem man 7 Senneschoten in 1 Glas Wasser gibt, dies über Nacht stehenläßt und am Morgen nüchtern das abgegoßene Wasser trinkt. Oder man kocht den Tee, indem man auf 1 Tasse 5 Senneschoten rechnet, kochendes Wasser darüber gießt und den Tee 2 Min. kochen läßt. Diesen Tee mischt man gewöhnlich mit einem aromatischen Tee, wie Pfefferminz, Kamille od. dgl. Senneschotentee wirkt stark abführend.

16. Ulmenrindentee.

Man gieße $\frac{1}{2}$ l kochendes Wasser über 4 Eßl. Ulmenrinde, lasse diese einige Male aufkochen und an der Seite des Herdes $\frac{1}{2}$ Stde. weiterkochen. Dann gieße man den Tee ab, vermische ihn mit dem Saft einer halben, gebackenen Zitrone und etwas Honig und trinke ihn während der Menstruation.

17. Gerstenwasser für Kranke.

Man koche 3 Eßl. feine Graupen in $\frac{1}{2}$ l Wasser 1 Stde., füge dann 1 l Wasser, einige fein geschnittene Feigen und Rosinen dazu, koche das Ganze nochmals $\frac{1}{2}$ Stde., treibe es durch ein feines Haarsieb und mische das sämige Wasser mit 1 Kaffeel. Honig und dem Saft einer halben, gebackenen Zitrone. Das Gerstenwasser kann auch Fieberkranken gereicht werden.

Getränke für besondere Anlässe.

18. Glühwein.

$1\frac{1}{2}$ l alten Rotwein läßt man zugedeckt in einer Messingpfanne zum Kochen kommen, gibt dann 100 g Kristallzucker, 5 ganze Nelken, 1 Stückchen ganzen Zimt und einige Zitronenscheiben hinzu, läßt das Ganze einmal aufkochen und trinkt den Glühwein recht heiß. Vor dem Servieren nimmt man Nelken, Zimt und Zitronenschalen heraus.

19. Teegrog.

3 Tassen leichten Rotwein vermischt man mit 5 Tassen abgeseigtem schwarzen Tee, dem Saft und der Schale einer Zitrone und läßt ihn einmal aufkochen. Vor dem Gebrauch fügt man 1 Litörglas Cognak, Arrak oder Rum, sowie nach Geschmack etwas Zucker bei und trinkt den Teegrog recht heiß.

20. Eiergrog.

8 Eigelb schlägt man mit $\frac{1}{4}$ Pfd. feinem Zucker in einer irdenen oder Porzellan- Schüssel, die man auf einen Topf mit kochendem Wasser stellt, dick. Unter beständigem Schlagen rührt man $\frac{1}{2}$ l kochend heiße Milch und $\frac{1}{5}$ l guten Arrak hinzu. Der Grog muß sofort getrunken werden.

21. Funfch.

Zutaten: $\frac{3}{4}$ l Weißwein, 1 knapper $\frac{1}{2}$ l Rotwein, $\frac{1}{2}$ l Tee, 1 Litörglas Rum, 200 g Zucker.

Man bereitet einen starken Tee und gießt ihn über den Zucker. Inzwischen bringt man den Wein in einer Messingpfanne zum Kochen, vermischt diesen mit dem Tee und gibt zuletzt den Rum daran.

22. Holunderchampagner.

Man schneide 7 schöne, frische oder getrocknete Dolben des Holunderbaumes fein und gibt diese mit einer in Scheiben geschnittenen Zitrone, 1 Pfd. weißen Kandiszucker, 1 Pfd. Grießzucker und 7 l Wasser, $\frac{1}{8}$ l Weinessig in eine große Glasflasche. Das Ganze bindet man gut zu und stellt die Flasche zum Destillieren 8 Tage in den Keller. Während dieser Zeit wird die Flasche täglich umgeschüttelt. Dann filtriert man die Flüssigkeit und füllt sie in Flaschen, die gut verkorkt und verschnürt werden. Nach dem Abfüllen läßt man die Flaschen 2—3 Tage in einem warmen Raum stehen, dann stellt man sie in den Keller. Nach 4 bis 6 Wochen ist das sehr erfrischende Getränk zum Gebrauch fertig. Es sollte vor dem Genuß auf Eis gestellt werden.

23. Magenbitter.

In eine große Glasflasche gebe man 4 l Obst- oder Kornbranntwein. Dazu 30 g Aloe, 5 g Zitwerwurzel, 4 g Enzianwurzel, 4 g Safran, 4 g Rhabarber, 4 g weißen Lerchenschwamm, 4 g venezianischen Theriak. Alle diese Zutaten sind in Apotheken und großen Drogerien erhältlich. Man stellt die Glasflasche gut verkorkt 3—4 Wochen in die Sonne und schüttelt sie täglich um. Nach Ablauf dieser Zeit filtriert man den Magenbitter und füllt ihn in Flaschen, welche man gut verkorkt.

24. Orangenessenz für Limonade.

Man benutzt dazu die sonst nicht verwendeten Schalen der Orangen, welche man so dünn als möglich abschält. Die Schalen von etwa 10 Orangen steckt man mit $\frac{1}{2}$ l reinem Weingeist in eine Flasche und verkorkt diese fest. Nach 10 Wochen wird der Weingeist abgegossen, filtriert, in kleine Flaschen abgefüllt und als Essenz zu Limonaden oder Speisen verwendet. Hat man nicht genügend Orangenschalen sofort zur Hand, kann man diese auch nach und nach in die Flasche stecken.

XVII. Eingemachte Früchte und Gemüse.

1. Apfelkraut.
2. Apfelsinenkonfitüre.
3. Apfelsinen oder Zitronenschale, kandiert.
4. Birnenhonig.
5. Erdbeersaft, roh.
6. Himbeersaft, roh.
7. Quittenpaste.
8. Heidelbeeren in Flaschen eingemacht.
9. Preiselbeeren in Flaschen eingemacht.
10. Preiselbeeren in Töpfen einzumachen.
11. Salzbohnen (Saure Bohnen).
12. Maiskolben in Essig.
13. Mixed Pickles.
14. Tomatenmark.
15. Sauerkraut einzumachen.
16. Saure Gurken einzumachen (Salzgurken).
17. Senfgurken.
18. Knoblauchgurken, vorzüglich.

Eingemachte Früchte können frische niemals ersetzen, da ihnen meistens das Aroma fehlt und die Energiestoffe durch langes Kochen verlorengehen. Von einigen wenigen Früchten, welche man ohne lange Kochprozesse haltbar machen kann, sollen nachstehend die Rezepte angegeben werden. Besonderen Wert lege man auf das Einmachen des Sauerkrauts, da dieses ein hervorragendes diätetisches Nahrungsmittel ist, welches auf den gesamten Verdauungsapparat die allergünstigste Wirkung ausübt. Sauerkraut darf niemals gekocht werden, da durch den Kochprozeß die wertvollen Milchsäurebakterien getötet werden und die Wirkung als Desinfektionsmittel für Magen und Darm dadurch verlorengeht.

Eingemachte Gurken, in kleinen Mengen genossen, wirken erfrischend und anregend für die Organe.

Eingemachte Gemüse und Früchte.

1. Apfelkraut.

Man nimmt $\frac{2}{3}$ Apfel und $\frac{1}{3}$ Birnen, wäscht diese gut, mahlt sie auf einer Obst- oder Gemüsemühle fein und preßt den Saft durch eine Obstpresse oder durch ein Tuch. Den so gewonnenen Saft gibt man in eine Messingpfanne und läßt ihn langsam auf der Seite des Herdes oder in einem Doppelfocher einkochen, bis er dick ist.

2. Apfelsinentonfitüre (englisch).

Man nimmt dazu 5 süße und 5 bittere Orangen und 2 Zitronen, wischt diese mit einem Tuch sauber ab, schneidet sie ungeschält der Länge nach entzwei, nimmt die Kerne heraus und schneidet mit einem sehr scharfen Messer haarfeine Scheibchen aus den halbierten Früchten. Die so vorbereiteten Apfelsinen und Zitronen legt man in eine Schüssel und gießt $2\frac{1}{2}$ l kaltes Wasser darüber, deckt sie zu und stellt sie 24 Stdn. in einen kühlen Raum. Am nächsten Tag gießt man das Wasser ab, kocht es auf, läßt es erkalten und gießt es wieder über die geschnittenen Früchte. So läßt man das Ganze nochmals einen Tag stehen, kocht dann die Früchte in dem Wasser weich, nimmt diese, sobald sie weich sind mit dem Schaumlöffel heraus, gibt 5 Pfd. Zucker in das Wasser, kocht diesen, bis er klar ist, dann legt man die Früchte wieder hinein, läßt beides nochmals kochen, bis die Schalen ganz weich und glasig sind, dann füllt man die Konfitüre in saubere, vorgewärmte Gläser, läßt sie erkalten und bindet sie dann mit Pergamentpapier zu.

3. Apfelsinen- oder Zitronenschale, kandiert.

Man legt die Schalen 2 Tage in Salzwasser, gießt dies ab und erneuert es durch frisches Wasser. Am dritten Tag nimmt man die Schalen aus dem Wasser, läßt sie abtropfen, entfernt den inneren weißen Pelz mit einem scharfen silbernen Löffel und schneidet die Schalen in längliche Streifen. Nun läßt man soviel Zucker, als das Gewicht der Schalen beträgt, bis zum Faden kochen, gibt die Apfelsinen oder Zitronenschalen hinzu und kocht das Ganze nochmals, bis die Schalen glasig sind und die Flüssigkeit ganz eingekocht ist. Die so eingedickten Schalen halten sich sehr lange und schmecken, fein gewiegt, unter Obstsalat gut.

4. Birnenhonig.

Ausgereifte, große, saftige Birnen werden geschält und auf einer Glasreibe gerieben. Das so gewonnene Birnenmark preßt man durch ein dünnes Leinentuch, gibt es in einer Messingpfanne aufs Feuer und läßt es unter ständigem Rühren zu einem dicken Sirup einkochen. Er wird, noch heiß, in vorgewärmte Gläser gefüllt und nach dem Erkalten mit

Pergament zugebunden. Man kann den Birnenhonig an Stelle des Bienenhonigs für Kinder als Brotaufstrich verwenden.

5. Erdbeerjaft (roh).

Man nehme am besten reife Walderdbeeren, rolle sie, ohne zu waschen, auf reinen Tüchern hin und her, um sie von etwa anhaftendem Schmutz zu befreien. Dann gebe man dieselben mit ebensoviel feinem Zucker, als die Erdbeeren gewogen haben, lagenweise in eine Porzellanschüssel, streue auf 5 Pfd. Beeren 10 g pulverisierte Zitronensäure und lasse die Beeren 1 bis 2 Stunden ziehen. Dann befestige man an den vier Beinen eines umgekehrten Küchenstuhles ein Tuch, gebe die Beeren hinein, stelle eine Schüssel darunter und lasse den Saft abtropfen, was gewöhnlich einen Tag erfordert. Dann fülle man den Saft in kleine, gut gereinigte Fläschchen, verkorkte und versiegle diese und bewahre sie in kühlem Raume auf.

6. Himbeerjaft (roh).

Man nehme 3 l frischgepflückte Himbeeren, 2 l gekochtes, erkaltetes Wasser, 40 g Weinsäure. Die Weinsäure löst man mit kaltem Wasser in einem Steintopf auf, schüttet die Beeren hinein und läßt sie gut zugedeckt 24 Stdn. stehen. Dann bindet man an den 4 Beinen eines umgekehrten Küchenstuhles ein Tuch fest, gießt die eingeweichten Früchte samt Wasser hinein und läßt den Saft ablaufen, ohne zu pressen. Nun gibt man auf 1 l Saft 650 g feinen Zucker und rührt so lange, bis dieser sich aufgelöst hat. Den sich dabei bildenden Schaum schöpft man ab. Der Saft ist nun fertig und wird sofort in rein gespülte Flaschen gefüllt und mit einem Lappchen zugebunden. Bei der Zubereitung des Saftes kommt es hauptsächlich darauf an, daß man diesen in einem möglichst kühlen Raume herstellt, da er sonst leicht gärt.

7. Quittenpaste.

Schöne reife Quitten reibt man mit einem sauberen Tuch ab, schneidet sie mit der Schale in Stücke, läßt sie langsam in Wasser weichkochen und treibt sie dann durch ein Haarsieb. Das erhaltene Mark wird nun gewogen, gleich viel Zucker daruntergemengt und in einer Messingpfanne unter ständigem Rühren dick gekocht. Sobald die Masse sich dick vom Löffel löst, schüttet man sie auf ein sauberes, dick mit Puderzucker bestreutes Brett, streicht die Masse mit einem flachen Messer 2 cm dick glatt, streut nochmals dick Puderzucker darauf und läßt sie an einem warmen Ort 24 Stdn. trocknen. Dann schneidet man viereckige Stückchen daraus, die man zwischen Butterbrotpapier verpackt, in Spantkörbchen aufbewahren kann.

8. Heidelbeeren in Flaschen eingemacht.

Die belesenen und gewaschenen Beeren werden, nachdem sie auf einem Sieb abgelauften sind, in sauber gereinigte, trockene Flaschen eingefüllt, wobei man die Flaschen öfter auf ein weiches Tuch stößt, damit die Früchte sich setzen und man viel hineinbekommt. Nun werden die Flaschen mit neuen Korken gut verkorkt, mit Bindfaden kreuzweise überbunden und im Wasserbad $\frac{1}{4}$ Stde. auf 75° erhitzt. Die so konservierten Früchte fallen nicht stark zusammen und behalten ihr Aroma.

9. Preiselbeeren in Flaschen.

Die Beeren werden belesen und auf Tüchern sorgfältig gereinigt. Gut ausgespülte Flaschen füllt man nun mit Beeren, stößt die Flasche öfter auf eine weiche Unterlage, damit recht viel hineingehen, verkorkt dann die Flaschen mit guten neuen Korken, verbindet diese kreuzweise mit Bindfaden und kocht die Preiselbeeren im Wasserbad bei 75° 15 Min.

10. Preiselbeeren in Töpfen einzumachen.

Die gut gereinigten Beeren gibt man in eine Messingpfanne, stellt diese auf das Feuer und rüttelt sie, bis die Beeren anfangen, heiß zu werden. Sind die Beeren dann durch und durch richtig heiß, ohne zu kochen, füllt man sie schnell in gut gereinigte und vorbereitete Töpfe. Beim Gebrauch kann man jeweils nach Bedarf Beeren aus dem Topf nehmen. Sie lassen sich gut für Tunken u. dgl. verwenden.

11. Salzbohnen (saure Bohnen).

Man rechne zu 50 Pfd. Bohnen 2 Pfd. Salz. Schöne lange, zarte Stangenbohnen werden gewaschen, entfadet und einige Male der Länge nach durchgeschnitten. Einen gut gereinigten Steingutständer legt man mit sauber gewaschenen Weintraubenblättern aus, dann gibt man eine Lage Bohnen hinein, bestreut diese mit Salz, gibt wieder Bohnen hinzu usw., bis der Ständer voll ist. Dann drückt man die Bohnen mittels eines Holzstößels fest zusammen, deckt sie mit Nebenblättern zu und legt zwei zur Form des Steinguttopfes passende Brettchen darauf, die man mit einem gut gewaschenen Stein beschwert. Wenn sich nach einigen Stunden nicht genügend Flüssigkeit gebildet hat, gieße man etwas kaltes Wasser hinzu, bis es über den Bohnen steht. Nach 8—10 Tagen ist die Gärung der Bohnen beendet, man schöpft sodann den Rahm ab, reinigt die Innenwände des Topfes, Brettchen und Stein, legt ein sauberes Tuch auf die Bohnen, ebenso Brettchen und Stein. Sollte sich mit der Zeit die Wasserschicht verringern, so gieße man gekochtes Wasser, dem man etwas Salz beigelegt hat, darüber, bis die Flüssigkeit 2—3 cm über den Bohnen steht.

12. Maiskolben in Essig.

Fingerdicke Maiskolben befreit man von Deckblättern und Fasern, schneidet sie am Stielende ab, legt sie in eine Schüssel und streut zu 1 Pfd. Mais 1 Eßl. Salz darüber. Nach 24 Stdn. trocknet man sie ab und legt sie lagenweise mit Estragon, in Streifen geschnittenen Pfefferschoten und würfelig geschnittenem Meerrettich in ziemlich große, weite Gläser. Guten Weinessig verdünnt man mit $\frac{1}{4}$ l Wasser, kocht ihn auf und gießt ihn nach dem Erkalten über die Maiskolben, so daß diese von Essig bedeckt sind. Sie eignen sich gut zur Verzierung kalter Bratlinge.

13. Mixed Pickles.

Man nimmt dazu kleine, schöne, weiße Röschen vom Blumenkohl, ganz zarte, grüne Bohnen, grüne Erbsen, kleinste zarte Karotten, ganz kleine Maiskolben, Perlwiebeln oder Charlotten, 2 cm lange Gurken oder größere Gurken in dünne Scheibchen geschnitten, sowie den Samen von Kapuzinerkresse. Alle Gemüse werden schön gepuzt und gewaschen, dann kocht man jede Art der Gemüse außer den Gurken und Kapuzinerkressensamen vorsichtig in Salzwasser weich, so daß sie ganz bleiben und überspült sie, nachdem man sie aus dem kochenden Wasser genommen hat, sofort mit kaltem Wasser. Nachdem das Wasser abgetropft ist, schichtet man alles in Gläser und mischt in Würfel geschnittenen Meerrettich, in Streifen geschnittene, rote Paprikaschoten, Estragonblättchen und Kapuzinerkressensamen dazwischen und übergießt das Ganze mit gutem, abgekochten Weinessig. Nach einigen Tagen gießt man den Essig ab, läßt ihn nochmals aufkochen und erkalten und gießt ihn wieder über die Gemüse.

14. Tomatenmark.

Schöne, reife Tomaten werden gewaschen, auf ein Sieb zum Abtropfen gelegt und geviertelt. Dann gibt man sie in einen Topf und läßt sie auf der Seite des Herdes ungefähr 2 Stdn. langsam kochen. Nun treibt man die Tomaten durch ein Haarsieb, läßt das Mark nochmals $\frac{1}{2}$ Stde. kochen, füllt es, noch heiß, in gut gereinigte, erwärmte Flaschen, die man zukorkt und versiegelt aufbewahrt, oder man füllt das Mark in kleine Sterilisiergläser, die man auf die übliche Weise bis 75° erhitzt.

15. Sauerkraut einzumachen.

Man nehme 15 schöne, große, spitze Krautköpfe und lege diese, wenn sie noch nicht ganz weiß sind, zum Bleichen ungefähr 8 Tage in den Keller. Nun entferne man die äußeren Blätter, sowie den Strunk und hoble das Kraut möglichst fein. Einen Steingutständer brühe man gut aus, belege ihn auf dem Boden mit sauber gewaschenen, großen Krautblättern, dann streue man das fein geschnittene Kraut darauf, etwas Salz, fein geschnit-

tene Apfel, nach Geschmack Wacholderbeeren oder Kümmel, wieder Kraut usw., bis das Kraut aufgebraucht ist. Man rechne für 15 Köpfe Kraut $\frac{3}{4}$ Pfd. Salz. Zwischen dem Einlegen stampfe man mit einem hölzernen Krautstampfer das Kraut immer wieder fest, so daß sich Brühe bildet. Nun deckt man das Kraut mit Blättern zu, legt zwei, dem Krautständer angepaßte Brettchen darauf, auf diese einen sauberen Stein und läßt das Kraut so einige Tage stehen, bis die Gärung vorüber ist. Darauf nimmt man den Rahm mit einem Löffel ab, wäscht die Innenseite des Ständers sauber aus, legt ein reines Tuch auf das Kraut und beschwert dieses wieder mit dem gereinigten Brettchen und Stein.

16. Saure Gurken einzumachen (Salzgurken).

Auf 50 Stück mittelgroße Gurken gebe man 300 g Salz, reichlich Dill, Blätter von sauren Kirschchen, Weinranken und wenn möglich, eine Handvoll unreife Weintrauben. Die Gurken werden sauber gewaschen, gebürstet und nochmals abgespült, dann mit einem Tuch abgetrocknet und lagenweise mit den obengenannten Zutaten in einen gut gereinigten Steintopf gelegt. Bei großen Töpfen lege man auf die obere Schicht ein Brett, eine runde Schieferplatte oder einen Teller und beschwert sie mit einem sauber gewaschenen Stein. Dann koche man das angegebene Quantum Salz mit 7 l Wasser auf, lasse es erkalten und gieße es über die Gurken. Sollte sich obenauf etwas Schimmel oder Rahm bilden, so schöpfe man diesen mit einem Löffel ab. Er schadet dem Geschmack der Gurken nicht.

17. Senfgurken.

Mittelgroße Gurken werden geschält, halbiert und mit einem silbernen Löffel das Kernhaus ausgekratzt. Dann schneidet man sie in beliebige Stücke, legt sie in eine Schüssel, bestreut sie mit Salz und läßt sie bis zum anderen Tag stehen. Nun schüttet man die Gurken auf ein Sieb zum Abtropfen, trocknet jedes Stück mit einem Tuch nach und schichtet sie lagenweise mit Senfsörnern, Estragon, Charlottenzwiebeln, Meerrettichstückchen und Lorbeerblättern in einen Steintopf. Hierauf kocht man guten Weinessig zu $\frac{1}{4}$ mit Wasser verdünnt auf und gießt diesen nach dem Erkalten über die Gurken. Nach 2 Tagen gießt man den Essig ab, kocht ihn nochmals auf, gießt ihn erkaltet wieder über die Gurken und wiederholt dies am dritten Tage nochmals. Die so eingemachten Gurken bleiben schön hart und schmecken sehr pikant.

18. Knoblauchgurken (vorzüglich).

Große, völlig ausgewachsene Gurken werden geschält, halbiert und mit einem silbernen Löffel die Kerne herausgekratzt. Dann schneidet man die Gurken in längliche, schmale Stücke, bestreut sie dick mit Salz und läßt sie über Nacht stehen. Hierauf schüttet man sie auf ein Sieb zum Abtropfen

und trocknet mit einem reinen Tuch jedes Stück nochmals nach. In einen gut gereinigten Steintopf schichtet man nun lagenweise die Gurken, gibt reichlich geschälte Knoblauchzehen, Charlottenzwiebelchen und gebierteilte Pfefferschoten dazu. Guten Weinessig kocht man mit $\frac{1}{4}$ Wasser auf und gießt diesen, wenn er erkaltet ist, darüber. Nach 2 Tagen gießt man den Essig ab und kocht ihn nochmals auf. Wenn er erkaltet ist, gießt man ihn wieder über die Gurken. Dies wiederholt man am dritten Tag nochmals, beschwert dann die Gurken mit einer runden Schieferplatte, streut eine Handvoll Senfterne darüber und bindet den Topf gut zu. 8 Tage nach der Herstellung können die Gurken schon gebraucht werden.

XVIII. Gewürze.

Die Gewürze dienen einestheils zur Hebung des Aromas der Speisen, andernteils haben dieselben den Zweck, die Verdauungsorgane anzuregen, was dadurch geschieht, daß diese einen gewissen Reiz auf die Schleimhäute, sowohl der Mundhöhle als auch auf diejenigen des ganzen übrigen Verdauungskanales ausüben, wodurch eine stärkere Tätigkeit des Drüsen-systems angeregt wird. Die Speicheldrüsen sondern dadurch in erhöhtem Maße Verdauungssäfte ab, führen also eine schnellere Verdauung herbei und verhindern die Tätigkeit der Fäulnis- und Fersehungsbakterien im Magen und Darm. Die Wirkung der Gewürze beruht auf ihrem Gehalt an Aroma und ätherischen Ölen, welche sie verlieren, sobald sie nicht mehr frisch sind; daher sollten einheimische Gewürze stets ganz frisch verwendet, und ausländische von bekannten Häusern bezogen werden, welche uns die Gewähr leisten, daß es sich um gute, nicht zu alte Gewürze handelt¹⁾. Im allgemeinen besitzen ausländische Gewürze ein kräftigeres, intensiveres Aroma als die in unserem Klima wachsenden Gewürzpflanzen, was auf die Einwirkung der tropischen Sonnenglut zurückzuführen ist; doch sind in den meisten Fällen unsere einheimischen Gewürze den ausländischen vorzuziehen. Im Orient und den südlichen Staaten spielen Gewürze eine bedeutend größere Rolle als bei uns, da man dort den hohen Wert derselben als innerliches Desinfektionsmittel längst erkannt hat. In Bulgarien, Serbien und den übrigen Balkanstaaten spielt der Knoblauch eine große Rolle; auch die Juden, die Mexitaner, Spanier und Italiener kennen die vorzügliche Wirkung des Knoblauchs gegen alle Infektionskrankheiten. Ebenso ist die Zwiebel schon bei den Ägyptern als Heilpflanze bekannt gewesen. Der spanische Pfeffer, welcher aus der roten Pfefferschote gewonnen wird und unter dem Namen Paprika in den Handel kommt, ist ebenfalls überall in den Tropen ein geschätztes Desinfektionsmittel.

Unsere einheimischen Gewürze sind, mit Ausnahme des Selleriesalzes, rein pflanzlicher Art. Das Selleriesalz, welches aus den Extraktstoffen der Sellerie gewonnen wird, ist an etwas Koch- oder Steinsalz gebunden. Die meisten in unserem Klima wachsenden Gewürzpflanzen werden frisch verwendet. Sie sind teils wildwachsend, teils werden sie im Garten gezüchtet.

Gewöhnlich sind von der Gewürzpflanze alle Teile zu verwenden: Wurzel, Blätter, Stengel, Blüten, Früchte und Samen.

Während und nach der Blüte enthalten die Pflanzen weniger Aroma, man sollte daher die Blätter der Pflanzen möglichst nur vor der Blüte verwenden. Später sind dann bei vielen Pflanzen die Samen verwendbar und im Winter noch die Wurzeln.

Von den einheimischen Gewürzpflanzen verwendet man bei:

Knoblauch	die Zwiebel, welche in sog. Behen eingeteilt ist,
Zwiebel	die grünen Röhrchen und die Zwiebelknolle selbst,
Lauch, Breitlauch oder Porree	die Blätter und die zwiebelartige Wurzelverdickung,
Schnittlauch	die Röhrchen,
Petersilie	Blätter, Wurzeln und Samen (gemahlen),
Beilchen	Blätter, Blüten und Wurzeln (getrocknet),
Sellerie	Blätter, Knollen und Samen (gemahlen),

¹⁾ Alle Gewürze sind bei der „Versandabteilung Schloß Rheinburg, Gailingen (Baden)“ zu haben.

Dill und Fenchel	Blätter, Stengel und Samen,
Bohnenkraut	Blätter und Blüten,
Borretsch oder Gurkenkraut	Blätter und Blüten,
Thymian	Blätter
Schafgarbe	Blätter
Estragon	Blätter
Majoran	Blätter
Salbei	Blätter
Pimpinelle	Blätter
Baldmeiste:	Blätter
Kerbel	Blätter
Basilikum	Blätter
Spanischer Pfeffer	Früchte und Samen,
Tomate	Früchte,
Wacholder	Früchte.

} alle diese Gewürzpflanzen werden auch mit dem Sammelnamen Blattgewürze bezeichnet,

Von Anis, Kümmel und Fenchel, sowie Senf, verwendet man nur die Samen. An ausländischen Gewürzen kommen für unsere Küche in Betracht: Ingwer, welcher aus Südastien, Südamerika und den westindischen Inseln eingeführt wird. Er wächst als Klaue an der Wurzel des Ingwerstrauches, wird, solange die Klauen noch jung sind, in Sirup eingemacht oder auch kandiert. Die älteren Klauen werden getrocknet und ganz oder gemahlen in den Handel gebracht. Guter Ingwer soll eine weißlichgelbe Farbe besitzen. Getrockneter Ingwer darf nicht wurmförmig sein. Ungeschälter Ingwer sieht schwarz aus.

Der Ingwer wirkt außerordentlich blutreinigend, hauptsächlich in Verbindung mit Spinat und sollte bei Blutreinigungskuren reichlich genossen werden. Aus der getrockneten Ingwerwurzel bereitet man Ingwertee, welcher dieselbe Wirkung hat. Kandierter und eingemachter Ingwer sind magenstärkend, doch sollen dieselben nur in kleinen Mengen genossen werden.

Currypulver ist ein indisches Gewürz und besteht aus einer Mischung von 12 ausländischen Gewürzen. Dasselbe wird am häufigsten in Indien zu Reis Speisen, in England zu pikanten Tunken verwendet.

Paprika oder Spanischer Pfeffer gedeiht in allen wärmeren Ertheilen, ursprünglich stammt derselbe aus Südamerika — man kann denselben auch bei uns pflanzen, sofern man ein Treibhaus zur Verfügung hat. Die grünen Früchte kann man als Gemüse verwenden, die reifen roten Schoten dienen als Würze beim Einlegen der Gurken und fein geschnitten als Salatwürze. Pulverisiert verwendet man Paprika zu Tunken und Salaten.

Muskatnuß wird aus Hinterindien eingeführt. Man verwendet sie hauptsächlich als Würze für Suppen. Zu Äpfeln verwendet, wirkt Muskatnuß anregend, auf Sauermilch gestreut leicht verdaulich. Doch soll die Muskatnuß nur wenig verwendet werden, da dieselbe, um sie ihrer Keimfähigkeit zu berauben, in Kalk gelegt wird, bevor sie in den Handel kommt.

Macis oder Muskatblüte ist die Samenhülle der Muskatnuß und wird fälschlich mit „Blüte“ bezeichnet. Die gemahlene Samenhülle hat ein goldgelbes Aussehen und ist im Geschmack feiner als die Nuß, aber auch bedeutend teurer.

Cayennepfeffer ist schärfer als Paprika und wird hauptsächlich verwendet, wenn man eine Kur gegen Magenverstimmung macht oder auch zu sehr pikanten Tunken.

Zimt ist eines der ältesten Gewürze. Die Güte des Zimt wird durch seine Heimat bestimmt. Am bekanntesten ist wohl der Ceylonzimt, doch kommt auch amerikanischer, Bourbon- und Cayennemizimt in den Handel. Der Zimt muß, ob gemahlen oder ganz, von hellbrauner Farbe sein. Dunkler Zimt stammt gewöhnlich nicht vom echten Zimtbaum, sondern ist Kassenzimt, ein ganz minderwertiges Gewürz.

Nelken kommen ganz und gemahlen in den Handel. Es sind die noch nicht erschlossenen Blütenknospen des Nelkenbaumes. Nelken sind scharf im Geschmack. Man verwende sie nur in kleinsten Mengen und selbst diese minimalen Mengen nur ausnahmsweise, z. B. in gekochtem Rotwein ganz, gemahlen in Gebäck; zu stark kupferhaltigen Gemüsen, wie Artischocken, ins Kochwasser gegeben, wirken dieselben neutralisierend.

Cardamom ist die Samenkapsel eines auf Malabar wachsenden Strauches, welcher ein ganz besonders starkes Aroma besitzt. Das Pulver der gemahlener Körner ist wohl das am intensivsten duftende Gewürz und wird in der Hauptsache bei der Lebkuchenbäckerei verwendet.

Die Vanilleschote ist die Frucht einer orchideenartigen Pflanze, welche ihre Heimat in Mexiko hat. Die Frucht wird in halbreifem Zustand gepflückt und getrocknet, wodurch sie auf ungefähr die Hälfte ihrer natürlichen Größe einschrumpft und die ursprünglich hellgelbe Farbe in glänzendes Dunkelbraun verwandelt. Der sehr starke, in der Schote enthaltene Geschmacksstoff heißt Vanillin, welcher auch künstlich aus dem Holz der Fichte hergestellt wird; doch ist natürliches Vanillin bei weitem dem künstlichen vorzuziehen. Gute Vanilleschoten sind schmal und lang; kurze und dicke sind geringerer Qualität. Die feinste Vanille ist die Bourbonvanille. Vanille wirkt anregend auf das Nervensystem, doch soll man das Gewürz nur selten verwenden.

Kapern gehören ebenfalls zu den Gewürzen. Sie sind die Knospen des in Südeuropa wachsenden Kapernstrauches, welche in Essig eingemacht werden. Je kleiner die Kapern sind, desto feiner ist der Geschmack. Die Kapern verwendet man hauptsächlich als Würze zu Mayonnaisen, pikanten Tunken, Salaten usw.

Die richtige Verwendung der Gewürze hängt ganz von dem Geschmack des einzelnen ab. Als Prinzip gelte, nie ein besonderes Gewürz den Geschmack der Speise beherrschen zu lassen. Das Gewürz dient vielmehr nur dazu, den Geschmack der Speise zu heben. Gewürze sollen nicht mitgekocht, sondern möglichst zuletzt unter Speisen gemischt werden.

Inhaltsverzeichnis.

Einleitung von Dr. med. H. J. Oberdörffer.

A. Diätlehre.

	Seite
I. Die Ernährung des Menschen	4
II. Die Ernährung dem Klima, den Jahreszeiten, dem Temperament und dem Beruf entsprechend	6
III. a) Allgemeine Ernährung im Frühjahr	7
b) Kuren im Frühjahr	8
IV. a) Allgemeine Ernährung im Sommer	12
b) Kuren im Sommer	13
V. a) Allgemeine Ernährung im Herbst	15
b) Kuren im Herbst	16
VI. a) Allgemeine Ernährung im Winter	17
b) Kuren im Winter	18
VII. Die Zusammenstellung der einzelnen Nahrungsmittel nach ihrer chemischen Verwandtschaft	19
VIII. Kranken-Diät (Mangel an Stoffwechsel)	23
IX. Speisefolgen	27
X. a) Speisefolgen als Muster für 30 Tage im Frühjahr	29
XI. b) Speisefolgen als Muster für 30 Tage im Sommer	32
XII. c) Speisefolgen als Muster für 30 Tage im Herbst	34
XIII. d) Speisefolgen als Muster für 30 Tage im Winter	37

B. Kochbuch bzw. Rezepte.

I. Suppen.

	Nr.	Seite
Bauernkrautsuppe	24	46
Blumenkohlsuppe	9	44
Bohnensuppe	36	49
Bouillon	1	42
Braunmehlsuppe	65	55
Butterflöschchensuppe	80	59
Butterschwämmchensuppe	71	56
Delikatesuppen	43 44	51
Eiergerstensuppe	79	58
Eierkäsesuppe	76	58
Eierkäse-Einlaufsuppe	77	58
Eierstich	74	57
Eierwürfelsuppe	78	58
Einlaufsuppe	75	57
Erbensuppe (gelbe)	31	48
Flädlesuppe	69	56
Französische Suppe	8	43
Frühlingsuppe	6	43
Ganze Grünternsuppe	57	54
Gebrannte Grießsuppe	60	54

	Nr.	Seite
Gebrannte Mehlsuppe	66	56
Gelbe Rüben- oder Karottensuppe	14	45
Gemüsebrühe mit Einlagen	2	42
Gemüsesuppe	4	42
Gemüsesuppe mit gebadenen Grießlößchen	5	43
Geriebene Kartoffelsuppe	40	50
Graupensuppe	47	52
Graupensuppe mit Gemüse	49	52
Graupenschleimsuppe	48	52
Grießnoderlsuppe	61	55
Grießsuppe	58	54
Grüne Bohnensuppe	32	48
Grüne Bohnensuppe (passiert)	33	48
Grüne dicke Erbsensuppe	30	48
Grüne Erbsensuppe	29	47
Grünferngrüensuppe	55	53
Grünfernmehlsuppe	56	54
Grünfernschleimsuppe	54	53
Hafersloden-suppe	51	53
Hafergrüensuppe	52	53
Hafermehlsuppe	53	53
Haferschleimsuppe	50	52
Kaiserinnensuppe	39	50
Kartoffelkößchensuppe	42	51
Kartoffelsuppe	38	50
Kartoffelsuppe auf Rheinburger Art	37	49
Käseschnittchensuppe	73	57
Käsenoderlsuppe	68	56
Kerbsuppe	17	45
Kerbelsauerampfersuppe	16	45
Kräuterbouillon mit Eierstich	22	46
Lauchsuppe	27	47
Ludelsuppe	67	56
Peterjilienslößchensuppe	21	46
Peterjiliensuppe	20	46
Pilzsuppe	45	51
Reisflößchensuppe	63	55
Reisfleischsuppe	62	55
Riebelesuppe	72	57
Sagosuppe	64	55
Sauerampfersuppe	15	45
Schwarzwurzelsuppe	25	47
Schweizerkartoffeltäjesuppe	41	50
Selleriesuppe	26	47
Semmelflößchensuppe	70	56
Spargelsuppe	7	43
Spinatflößchensuppe	19	45
Spinatsuppe	18	45
Tomatensuppe	10	44
Tomatensuppe mit Reis	11	44
Tomatensuppe mit Sellerie	12	44
Weißer Bohnensuppe	34	49
Weißer Bohnensuppe mit Lauch und Tomaten	35	49
Weißer Zwiebelsuppe	28	47

	Nr.	Seite
Weißkrautsuppe	23	46
Weizenschleimsuppe	46	52
Wurzelbrühe	3	42
Wurzelsuppe	13	44

II. Vorspeisen.

Eierbrötchen	18	66
Eierkoteletts	17	65
Eiersalat mit kaltem Aufschnitt	19	66
Eiersalat mit Kräutern und Spinattoast	20	67
Eier im Becher	13	64
Eier mit Champignons	14	65
Eier nach Florentiner Art	15	65
Eier in Muscheln	16	65
Eier nach Simon	8	63
Feiner Käseauflauf	45	74
Feiner Käseauflauf auf andere Art	48	75
Feine kleine Spießförmchen mit Pilzen	29	69
Feiner Spinatauflauf	44	74
Füllbrötchen	39	73
Gefüllte Eier mit Kräutern	9	63
Gefüllte Eier mit weißer Tunke	12	64
Gefüllte warme Eier	10	64
Gefüllte Tomaten	52	76
Gefüllte Tomaten in der Aufschnittform	47	74
Gefüllte Tomaten mit Käse	46	74
Hartgekochte Eier	2	61
Käseaufläufchen	49	75
Käsebällchen garniert	43	73
Käsebrötchen mit Pumpernickel oder Schrotbrot	36	71
Käsemuscheln	30	70
Käsepastetchen	23	68
Käseplatte	34	71
Käsering	51	75
Käserollen	33	71
Käseschnitten	35	71
Kleine Zwiebel oder Tomatenaufläufe	50	75
Knoblauchtoast	40	73
Kolumbußeier	6	62
Makkaroni in Muscheln	31	70
Meerrettichpaste	41	73
Meerrettichpaste mit Käse	42	73
Morchelpastetchen gestürzt	28	69
Mosaikbrötchen	37	72
Omelette mit Champignons gefüllt	25	68
Pfefferschoten gefüllt	56	77
Pfefferschoten gefüllt mit Eierkäsemasse	57	77
Pilzförmchen	27	69
Pilzpastetchen	26	68
Portugieser Omelette	24	68
Rührei	3	61
Russische Eier	7	62
Saure Eier	11	64
Selleriebrötchen	38	72

	Nr.	Seite
Spargeliekruchen	21	67
Spiegel- oder Segei	5	62
Tomaten mit Mayonnaise gefüllt	54	76
Tomaten mit Reis gefüllt	53	76
Tomaten mit Sahnenquart	55	77
Trierer Knusperln	22	67
Verlorene Eier	4	62
Walliser Lederbissen	32	70
Weichgekochte Eier	1	61

III. Rohkost-Salate.

a) Frühlingsalate.

Apfelsalat mit Zwiebel und Gurken	11	84
Brunnentreffsalat	3	82
Frühlingskräutersalat	2	81
Gartenfresse mit Radieschen	6	83
Gemischter Frühlingsalat	4	82
Grüner Erbsensalat	10	84
Kopfsalat	9	83
Löwenzahnsalat	1	81
Radieschensalat mit Zwiebelröhrchen	5	82
Spargelsalat	8	83
Spinatsalat	7	83

b) Sommeralate.

Gemischter Rohkostsalat	16	85
Geriebener Möhrensalat, Karottensalat	15	85
Gurkensalat	12	84
Römischer Salat	17	86
Salat von Apfelfohlräbchen, grünen Erbsen und Rhabarber	14	85
Tomatensalat	13	85

c) Herbst- und Winteralate.

Apfel- und Zwiebelsalat	19	86
Bleichsellerie	20	86
Eichorienalat	27	88
Endivienalat	18	86
Feldsalat oder Kapuzinchen	23	87
Fenchel- oder Fenchelsalat	24	87
Geriebener Rote-Rübensalat	22	87
Geriebener Selleriesalat	21	87
Kettichsalat	28	88
Rotkrautsalat	25	87
Sauertraut	29	88
Weißkrautsalat	26	88

d) Die Zubereitung von Früchtherohkost.

Apfelsaft mit Sahne	42	91
Apfelsalat mit Feigen und Sultaninen	35	90
Bananencreme	33	89
Erbeer- und Himbeer- und Johannisbeer- und Sahne	43	91
Feiner gemischter Fruchtalat	32	89
Gemischter Frucht- und Obstsaft	39	91

	Nr.	Seite
Gemischter Obstsalat	36	90
Geriebene Äpfel mit Bananen	34	90
Getrocknete Zwetschgen, Aprikosen und Erdnüsse	37	90
Getrocknete Zwetschgen mit Dr. med. Oberdörffers Reguliernahrung	38	91
Granatapfelsaft	40	91
Königlicher Fruchtsalat	30	89
Orangensalat mit Bananen und Haselnüssen	31	89
Pampelmusensaft	41	91
Solundersaft	44	91

IV. Salate aus Kartoffeln und gebadenen Gemüsen.

Blumenkohlsalat	11	95
Blumenkohlsalat mit Mayonnaise	12	96
Bunter Salat	8	95
Falsche Mayonnaise	20	98
Feiner Kartoffelsalat mit Mayonnaise	4	93
Feiner russischer Salat	3	93
Gelbe Rüben-Salat	18	98
Gemischter Salat	7	94
Geriebener Kartoffelsalat	5	94
Italienischer Salat	6	94
Kalter Kartoffelsalat mit Tomaten	2	92
Kartoffelsalat	1	92
Mayonnaise	19	98
Pastinakensalat	15	97
Salat von grünen Bohnen	13	96
Salat von weißen Bohnen	16	97
Salat von grünen Erbsen und Tomaten	10	95
Salat von roten Rüben	17	97
Sellerie Salat	14	96
Spargelsalat	9	95
Zubereitung von Senf zu Salaten	21	98
Zubereitung des Weinessigs	22	99

V. Gemüse und ihre Zubereitung.

Artischofen gedämpft	2	102
Artischofen gekocht	1	102
Artischofen gefüllt	3	102
Auberginen gebraten	59	115
Auberginen mit Tomaten und Kartoffeln	58	115
Bleichsellerie geschmort	35	109
Bleichsellerie in Burgundersoße	36	110
Blumenkohl in Ausbackteig	21	107
Champignons gedünstet	85	121
Eingemachte grüne Bohnen	80	120
Erd- oder Bodenkohltrabi	42	111
Falsche Artischockenböden	4	103
Feines Auberginengericht mit Trüffeln	57	115
Gebadene Petersilie	84	121
Gefüllte Sellerie mit Semmelfülle	30	109
Gedämpftes Endiviengemüse	10	104
Gedämpftes Weißtraut	14	105
Gefüllte Gurken	52	113
Gefüllte Gurken mit Reisfülle	53	113

	Nr.	Seite
Gefüllte Krautwickel mit Brötchenfülle	16	105
Gefüllter Sellerie	29	108
Gefüllter Sellerie mit Reisfülle	31	109
Gefüllte Zwiebel	65	116
Gelbe Rüben oder Mohrrüben	44	111
Gemischte Gemüseplatte	82	121
Gemüseragout	83	121
Geschmorter Blumenkohl	19	106
Geschmorte Schwarzwurzeln	68	117
Grün- oder Braunkohl	22	107
Grün- oder Braunkohl auf andere Art	23	107
Grüne Bohnen	77	119
Grüne Erbsen oder Brockelerbsen	74	119
Grüne Maiskolben	60	115
Gurkengemüse	54	114
Gurken in brauner Tunke	55	114
Junge Erbsen mit Karotten	76	119
Kohlrabi, geschmort	37	110
Kohlräbchen mit Champignons	41	111
Kohlräbchen mit Reisfülle	38	110
Kohlräbchen mit Semmelfülle	39	110
Kohlräbchen mit Spinatfülle	40	110
Kopfsalatgemüse	9	104
Krautwickel gefüllt mit türkischem Reis	17	106
Kürbisgemüse mit Pilzen und Tomaten	72	118
Lauchgemüse, geschmort	71	118
Lauchgemüse in weißer Tunke	70	117
Leipziger Allerlei	81	120
Mairüben	47	112
Mangoldgemüse aus Blättern	13	105
Mangoldstiele	12	104
Mohrrübenpüree	46	112
Morcheln	86	122
Pastinaten	43	111
Pfefferschote geschmort	5	103
Pfifferlinge oder Eierschwämmchen	87	122
Pichelsteiner	88	122
Pilzgemüse	89	122
Polnischer Blumenkohl	20	106
Puffbohnen	79	120
Rosentohl	24	107
Rosentohl auf andere Art	25	107
Rosentohl, geschmort	26	108
Rot- oder Blaufraut	18	106
Rote-Rüben-Gemüse	50	113
Rote-Rüben-Scheiben, paniert	56	113
Schneidebohnen	78	119
Schwarzwurzeln	66	117
Schwarzwurzeln auf andere Art	67	117
Selleriegemüse, geschmort	27	108
Selleriegemüse in Buttersauce	28	108
Selleriegemüse in Tomatentunke	34	109
Sellerie Scheiben in Teig gebaden	33	109
Spargelgemüse in Tunke	61	115

Oberdörfner, Kochbuch.

	Nr.	Seite
Spinatcreme	8	103
Spinat auf franz. Art	6	103
Spinat auf andere Art	7	103
Stangenspargel	62	116
Stein- oder Herrenpilze, gedämpft	90	123
Steinpilze, paniert auf österr. Art	91	123
Suchetti (ital. Kürbisse)	73	118
Teltower Rübsen	49	112
Topinambur	69	117
Weisse Rüben in Senftunke	48	112
Wirsing, geschmort	15	105
Zichoriengemüse	11	104
Zuckererbsen oder Zuckerschoten	75	119
Zwiebelgemüse	64	116
Zwiebelgemüse in brauner Tunke	63	116

VI. Kartoffelgerichte.

Abgeschmelzte Kartoffelschnitzel	23	130
Einfache aufgezogene Kartoffelspeise	42	134
Ganze gebratene Kartoffelchen	5	126
Gebackene Kartoffelstäbchen	7	126
Gedämpfte Kartoffeln	13	127
Gefüllte Kartoffeln	36	132
Gefüllte Kartoffeln auf andere Art	37	133
Gefüllte Kartoffellöcher	32	132
Geröstete Kartoffeln	14	128
Gesprißtes Kartoffelpüree	18	128
Gratinierte Kartoffeln	44	134
Grüne schlesische Kartoffellöcher	30	131
Himmel und Erde	47	135
Kartoffelauflauf von rohen Kartoffelscheiben	40	134
Kartoffelbrei	16	128
Kartoffelkloß in der Serviette getocht	31	131
Kartoffellöcher	33	132
Kartoffellöcher mit Mehl	34	132
Kartoffel mit Ei und Petersilie gebraten	4	126
Kartoffelkugeln	20	129
Kartoffelneßchen	9	127
Kartoffelnockerln	35	132
Kartoffelpastete	29	131
Kartoffelpannkuchen	11	127
Kartoffelpudding	46	135
Kartoffelpuffer	10	127
Kartoffelpüree	17	128
Kartoffel mit Bechameltunke	26	130
Kartoffelreibekekuchen (rheinische)	12	127
Kartoffeln nach Rheinburgart	38	133
Kartoffelschnee	19	129
Kartoffelzwiebelgericht	22	129
Käsekartoffeln	39	133
Käsekartoffelauflauf	41	134
Majorankartoffeln	15	128
Niedernauer Kartoffeln	28	131
Ofkartoffeln	1	125

	Nr.	Seite
Bell- oder Schalenkartoffeln	2	125
Petersilienkartoffeln	6	126
Pfälzer Kartoffeln	24	130
Pommersche Kartoffeln	25	130
Rohe, gebratene Kartoffeln	3	125
Saure Kartoffeln	27	130
Schneekartoffelauflauf	43	134
Schupfnudeln	21	129
Schweizer Kartoffelgemüse	45	135
Strohkartoffeln	8	126

VII. Aufläufe, Mehlspeisen und Gebäckes.

Apfelauflauf	35	146
Apfelauflauf mit Bistuitgüß	49	147
Apfel-Charlotte	45	148
Apfelfüchle	93	160
Apfelfüchlein — Apfelpfannkuchen	59	152
Apfelmerinken	46	148
Apfelstrudel (österreichisch)	80	157
Arme Ritter	71	154
Aufgezogene Apfelspeise	37	147
Aufgezogene Fläde mit Apfelsfülle	63	153
Aufgezogene Fläde mit Spinatfülle	33	146
Aufgezogene gefüllte Fläddchen mit Pilzfülle	40	147
Beerenfruchtauflauf	50	149
Berliner Pfannkuchen	90	169
Blumentohlaufauf	1	138
Blumentohlaufauf	2	138
Brandteiggemüsepudding	67	153
Brotlauf mit Äpfeln anderer Art	43	147
Butterwaffeln	85	158
Dampfnudeln (bairisch)	77	156
Drei-Eierschwer-Auflauf	38	147
Eierkuchen	65	153
Englischer Plumpudding	52	150
Englischer Pudding	53	150
Erbseauflauf	10	140
Faschingskrapsen (schwäbische Fastnachtstüchlein)	89	159
Feine Apfelspeise	36	147
Feiner Spinatpudding	25	144
Fläddchen mit Lauchfülle	32	145
Fläddchen mit Pilzfülle	41	147
Gebäckene Käseugeln	74	155
Gebäckene Rosenblätter oder Holunderblüten	98	161
Gebannte Omelette	68	154
Gefüllte Bratäpfel	58	151
Gefüllter Krautkopf	14	141
Gefüllte Pfannkuchen	61	152
Geröstete Späße	79	157
Gewidelte, süße Fläde	62	152
Graupenauflauf	15	142
Grießpudding	57	151
Grießschnitten	96	161

	Nr.	Seite
Haferkuchen	95	161
Haselnußstrudel	82	157
Hörnchen	88	159
Kaiserchmarren	67	154
Karthäuser Klöße	100	162
Karthäuser Klöße anderer Art	101	162
Käseknödeln	23	143
Käsepinat	5	139
Kastanienbällchen	99	162
Kirschenauflauf, feiner	47	149
Kirschenmichel	48	149
Kirschkpfannkuchen	60	152
Maffaroniaufslauf	17	142
Maffaroniaufslauf mit Bohnen und Tomaten	16	142
Mürbe Stücklein, gefalzen	72	154
Mußmändelchen	86	158
Natronkringel	87	159
Nudelberg mit getrockneten Aprikosen	56	151
Nudelaufslauf	18	142
Nudeln	76	156
Nudeln, gefüllt mit Spinat	21	143
Nudeln mit Pilzen	22	143
Nudelpudding mit Käse	24	143
Nudelpudding, gesüßt	55	150
Nudelring	19	142
Nudeln mit Tomaten	20	142
Nußaufslauf	54	150
Omelette auf schweizerische Art	66	153
Osterreichische Kirschenpeise	49	149
Peterjilienbällchen	34	146
Pfannkuchen	64	153
Pfannkuchen mit Spinatfülle	29	145
Pilzpfannkuchen	30	145
Pfizzauf	75	155
Quarkkeulchen	97	161
Quarkstrudel	83	158
Reispudding gefüllt mit Rosenkohl oder grünen Erbsen	26	144
Scherben	73	155
Schneeballen	92	160
Schnittlauchbällchen	31	145
Schwarzbrotlauf mit Äpfeln	42	147
Schrotbrotpudding mit Früchten	44	148
Schwarzwurzelauflauf	6	139
Schwarzwurzelauflauf	7	140
Schwarzwurzeln in Omeletteteig	8	140
Semmelauflauf mit Nüssen	51	149
Semmelteierkuchen	70	154
Semmelchmarren	69	154
Spargelaufslauf	9	140
Spätzle (schwäbisch)	78	156
Spinataufslauf mit Nudeln	4	139
Spinataufslauf mit Reis	3	139
Tapioka- oder Sagopudding	28	145
Topfenpalatschinken (bairisch)	94	160

	Nr.	Seite
Waffeln	84	158
Weizenauflauf mit Sellerie und Lauch	12	141
Weizenauflauf mit Zwiebeln und Tomaten	13	141
Windbeutel	91	160
Zwetschgenstrudel	81	157
Zwiebelauflauf	11	140

VIII. Warme Reispeisen.

Curryreis	4	163
Gebackener Reis	10	165
Gerösteter Reis nach ital. Art (Risotto)	1	163
Gespickter Reisberg mit Aprisosen	12	165
Panierte Reiskällchen zu Gemüsen, Salaten oder Tunten	8	164
Reiskällchen zu gedämpfem Obst	9	165
Reisberg mit Äpfeln	11	165
Reisbeutel	14	166
Reisgemüse mit Pilzen	6	164
Reispudding	13	166
Reisrand mit Käse	7	164
Risi-Bisi	5	163
Türkischer Reis	2	163
Türkischer Reis mit Tomatenmark	3	163

IX. Trockene Früchte, Getreidearten und Hülsenfrüchte, deren Verarbeitung und Nährwert.

Hülsenfrüchte.

Erbsenbrei und Erbsenpüree	2	169
Ganzer Weizen mit Früchten	7	170
Ganzer Weizen mit Gemüse	6	170
Ganzer Weizen mit Sahne	8	171
Kastanien, gedämpft	4	170
Kastanienpüree	5	170
Limfengemüse	3	169
Weiße Bohnen	1	169

Breie.

Hafersfocdenbrei	14	172
Hafersgrüßenbrei (Poretich)	13	172
Weizensfocdenbrei mit Sultaninen	11	172
Weizengrießbrei	12	172
Weizenschrotbrei zu Gemüsen, Salaten oder Tunte	10	171
Weizenschrotbrei zu Obsttunken	9	171

Bratlinge.

Äpfelbratlinge	33	177
Bratlinge aus Bohnensfocden	15	172
Bratlinge aus Erbsensfocden	16	173
Bratlinge aus Linsenfocden	17	173
Crumpets (schott. Hafsergericht)	22	174
Delikateswürstchen	36	178
Gebatene Bananen	39	179
Gemischter Hülsenfruchtbraten	35	178
Gemüsebratlinge	28	176

	Nr.	Seite
Grünkernbratlinge	23	174
Grünkernschrotbraten	34	177
Haferflockenbratlinge	21	174
Karottenbratlinge	27	175
Kastanienbratlinge	18	173
Kastanienbratlinge	29	176
Pilante Bratlinge	33	177
Pilzbratlinge	31	176
Polenta oder Maisgrieß	37	179
Rote-Rüben-Bratlinge	30	176
Selleriebratlinge	26	175
Spinatbratlinge	24	175
Weizenbratlinge zu Obßspeisen	19	173
Weizenbratlinge aus ganzem Weizen	20	174
Weizenröllchen	38	179
Wirjingbratlinge	25	175

X. Gedämpftes und geschmortes Obß.

Apfel, geschmort	4	181
Birnen, geschmort	5	181
Bratapfel, ungeschält	1	180
Bratapfel mit Sahne und Nussfülle	3	180
Ganze, geschälte, geschmorte Apfel	2	180
Gedörertes Obß	10	182
Geschälte Pflaumen oder Zwetschgen	8	181
Heidelbeeren, gedämpft	9	182
Kirschen, geschmort	6	181
Pflaumen, geschmort	7	181

XI. Tunken.

Aprikosentunke	40	192
Aprikosentunke von getrockneten Früchten	41	193
Araktunke	50	194
Bechameltunke	21	189
Berner Tunke	1	184
Bismarcktunke	2	185
Braune Gurkentunke	12	187
Braune Kaperntunke	13	187
Braune Senstunke	28	190
Braune Zwiebeltunke	19	188
Buttertunke	35	191
Champignontunke	24	189
Currytunke	22	189
Englische Pfefferminztunke	14	187
Feine Madeiratunke	20	188
Feine Pilztunke	27	190
Feine Schokoladentunke	47	194
Feine weiße Zwiebeltunke	18	188
Geschlagene Senstunke	30	190
Hägemarktunke	45	193
Himbeertunke	43	193
Hofmeisterbutter	38	192
Italienische Tunke	23	189
Johannisbeertunke	42	193

	Nr.	Seite
Kalte Sauerampfertunke	11	187
Kalte Senftunke	31	191
Karameltunke	49	194
Käsetunke	32	191
Kräuterbutter	39	192
Kräutertunke	3	185
Kressetunke	13	187
Meerrettichtunke	4	185
Norcheltunke	25	189
Petersilientunke	6	186
Provenzalische Tunke	9	186
Rotweintunke mit Sultaninen	52	195
Sauerampfertunke	10	186
Schaumbutter als Zugabe zu Artischocken	37	192
Schnittlauchtunke	5	185
Schokoladentunke	48	194
Sellerie-tunke	7	186
Tatarentunke	33	191
Tomatentunke	8	186
Vanilletunke	46	193
Weintunke (Chauveau)	51	194
Weißer Kaperntunke	16	188
Weißer Senftunke mit gehackten Eiern	29	190
Weißer Rahmtunke	34	191
Weißer Zwiebeltunke	17	188
Verlassene Butter als Zugabe zu Pellkartoffeln, versch. Gemüsen usw.	36	192

XII. Sahne und andere süße Speisen.

Apfelreis	36	206
Apfelschnee	37	206
Apfelsinencreme	12	199
Aprikosen mit Schlag-Sahne	4	197
Arakreis	32	205
Bananen mit Schlag-Sahne	3	197
Caramelcreme	20	201
Diplomatencreme	17	200
Erdbeercreme	13	199
Erdbeerschlag-Sahne	6	198
Ganze Erdbeeren in Schlag-Sahne	7	198
Gefüllte, kalte Grießspeise	29	204
Hafelnußcreme	16	200
Himbeer mit Schlag-Sahne	8	198
Kaffeecreme	18	201
Kalter Schokoladen-Grieß-Pudding	26	203
Kaisercreme	23	202
Kastanienberg	10	198
Kastanienpeise mit Schlag-Sahne	9	198
Mandelcreme	15	200
Maizena-Schokoladen-Speise	27	203
Mondaminpudding	28	204
Osterpeise	31	204
Pfirsichschlag-Sahne	5	198
Reis nach Trautmannsdorf	33	205
Reisrand mit Ananas	35	205

	Nr.	Seite
Reispeise mit Apfelsinen	34	205
Rote Grütze	30	204
Russische Charlotte	14	199
Russische Creme	22	202
Schlagsahne	1	197
Schlagsahne mit Bananen	2	197
Schneebällchen mit Vanilletunke	18	201
Schokoladencreme	24	202
Schokoladenigel	25	203
Vanillecreme	19	201
Zitronencreme	11	199

XIII. Bomben und Eis.

Croquantebombe	9	210
Erdbeerbombe	10	211
Erdbeereis	1	208
Fürst-Pückler-Bombe	11	211
Haselnußeis	4	209
Kaffee-Eis	7	210
Kaffee-Eis auf andere Art	8	210
Kaffeebombe oder Eis-Kaffee	12	211
Carameleis	6	209
Kirschbombe	13	211
Pfirsicheis	2	208
Schokoladenbombe	14	212
Vanilleeis	5	209
Zitroneneis	3	209

XIV. Backwaren.

Diätetische Backwaren.

Anisbrot	54	229
Diabetikerbrot	6	217
Diabetikerkeks	15	219
Erdnußkröllchen	12	218
Fruchtkeks	9	217
Geistesarbeiterkeks	11	218
Hafer-Haselnuß-Keks	10	218
Ingwerkeks	8	217
Ingwerbrot	3	216
Leinsamenkeks	15	219
Mandelbrot	55	230
Schrotfrüchtebrot	2	216
Schrotstengel mit Kümmel	5	216
Stuhlregelndes Rosinenbrot	4	216
Vitaminkeks	13	218
Weizenmehlbrötchen	7	217
Weizenschrotbrot	1	215

Kuchen und Torten.

Apfelkuchen	42	226
Apfelkuchen auf andere Art	43	226
Apfeltorte	33	223

	Nr.	Seite
Biskuittorte	25	221
Blätterteig	16	219
Brottorte	32	223
Buttercremetanz	23	221
Butterteig zum Obstkuchen oder Obsttörtchen	20	220
Einfacher Butterteig für Obstkuchen	19	220
Einfacher Schokoladenkuchen	36	224
Erdbeerkuchen	51	228
Feiner Bröselteig zu Obsttorten	21	220
Feiner Butterteig für Törtchen u. dgl.	18	220
Gerührter Biskuitapfelkuchen	41	226
Halbblätterteig	17	220
Haselnußtorte	35	224
Heidelbeerkuchen	49	228
Johannisbeerkuchen	48	228
Kirschkuchen	45	227
Kirschkuchen mit Schwarzbrot	44	226
Linzer Torte	34	224
Mandelkuchen	39	225
Mandeltorte	29	222
Marmorkuchen	37	225
Nußtorte	30	222
Pasteteinteig für große Pasteten	22	221
Rhabarberkuchen	52	229
Rheinburger Streufelkuchen	38	225
Sandtorte	24	221
Schokoladentorte	28	222
Silbertorte	27	222
Stachelbeerkuchen	47	227
Wasserbiskuittorte	26	222
Weihnachtsstollen	40	225
Weintraubenkuchen	50	228
Zweischgenkuchen	46	227
Zwiebachtorte	31	223
Zwiebelkuchen	53	229
Crème zum Füllen.		
Buttercreme	57	230
Moffcreme	59	230
Russische Crème	56	230
Schokoladenbuttercreme	58	230
Verschiedene Tortenglasuren.		
Arrakglasur	60	231
Einweißglasur	61	231
Gefochte Zuckerglasur	63	231
Schokoladenglasur	62	231
Teegebäd.		
Apfeltaschen	69	233
Apfel im Schlafrock	70	233
Blätterteigkräpfchen	67	232
Einfacher englischer Kuchen	66	232

	Nr.	Seite
Englischer Teekuchen	65	232
Feines Gewürzbrot	71	233
Kastaniennestchen	68	232
Rümmelstengel	74	234
Rosijefe (Schweizer Käsegebäck)	73	234
Sultaninenbrot	72	234
Teekranz	64	231
Kleines Gebäck.		
Anisplätzchen	75	234
Gesprühte Butterkringel	81	236
Hilfabrötchen	83	236
Kleinbrötchen	80	236
Kleine Haferslodenkuchen	84	237
Madeleinestörtchen	82	236
Mandelbrötchen	79	235
Nußbrötchen	78	235
Rosinenbrötchen	77	235
Teebrötchen	76	235
Mandel- und Haselnußgebäck.		
Feines Mandelbrot	91	239
Grießmakronen	96	240
Haselnußmakronen	94	239
Makronen	93	239
Mandelhäufchen	97	240
Mandelstengel	92	239
Mandelzwieback	90	238
Schokoladenmakronen	95	240
Weihnachtsgebäck.		
Bafeln: Lederle	114	245
Einfache Pfeffernüsse	112	245
Englische Ingwerkuchen (gingerbread)	113	245
Holländische Pfefferkuchen	109	244
Holländische Pfefferkuchen auf andere Art	110	244
Honigkuchen	105	242
Kleine Honigkuchen	106	243
Nürnberger Honigkuchen	107	243
Schokoladenmuscheln	88	238
Spekulatius	85	237
Springerle (schwäbisches Weihnachtsgebäck)	87	237
Weißer Nürnberger Lebkuchen	108	243
Weißer Pfeffernüsse	111	244
Wespennester	89	238
Zimfsterne	86	237
Konfekt.		
Gebraunte Mandeln	103	242
Krolant	100	241
Maronendessert	98	240
Marzipan	99	241
Nußzuckerkonfekt	101	241
Rahmkaramellen	102	242
Salzmandeln	104	242

	Nr.	Seite
XV. Milch und Milchprodukte.		
Honigmilch	5	247
Knoblauchmilch zur Desinfektion des Darmes	3	247
Meerrettichmilch gegen schlechte Nierentätigkeit	4	247
Milch mit Borax gegen Verschleimung	2	247
Molke	10	249
Sahnenkäse	9	248
Sauer-, Dick- oder Stodmilch	7	248
Süße Milch mit Mineralwasser	1	247
Ungarischer Paprikakäse	11	249
Weißer Käse, Quark, Weich- oder Klatschkäse	8	248
Zitronenmilch (leicht verdaulich für Magenkranke)	6	248
XVI. Getränke.		
Apfelschalentee	8	253
Bohnenkaffee	1	252
Erdbeer-, Himbeer- und Brombeertee	10	253
Gebadene Zitrone	12	254
Hagebuttenkörnentee	9	253
Heiße Zitronenlimonade	11	254
Kakao	4	252
Kakaotee	6	252
Malz-, Korn- und Gerstenkaffee	2	252
Schokolade	3	252
Schwarzer Tee	7	253
Wasserkakao	5	252
Medizinische Tees.		
Gerstenwasser für Kranke	17	255
Leinsamentee	14	255
Lindenblütentee	13	254
Senneschotentee	15	255
Ulmennrindentee	16	255
Getränke für besondere Anlässe.		
Eiergrog	20	256
Glühwein	18	255
Holunderchampagner	22	256
Magenbitter	23	256
Drangenessenz für Limonade	24	257
Punsch	21	256
Teegrog	19	256
XVII. Eingemachte Früchte und Gemüse.		
Apfelkraut	1	259
Apfelsinenkonfitüre	2	259
Apfelsinen- oder Zitronenschale, kandiert	3	259
Birnenhonig	4	259
Erdbeerjast, roh	5	260
Heidelbeeren, in Flaschen eingemacht	8	261
Himbeerjast, roh	6	260

	Nr.	Seite
Knoblauchgurken	18	263
Maiskolben in Essig	12	262
Mixed Pickles	13	262
Preiselbeeren in Flaschen	9	261
Preiselbeeren in Töpfen	10	261
Quittenpaste	7	260
Salzbohnen (saure Bohnen)	11	261
Sauerkraut einzumachen	15	262
Saure Gurken einzumachen (Salzgurken)	16	263
Senfgurken	17	263
Tomatenmarc	14	262
XVIII. Gewürze.		
Gewürze		265

Bücher der Lebenserneuerung

von Dr. med. H. J. Oberdörffer

Rheinburg-Verlag, Gailingen (Baden) · Dießenhofen (Schweiz)

Die natürlichen Heilpotenzen im menschlichen Organismus. Beitrag zur Lehre vom Drüsenhystem. Geb. Ganzleinen RM 3.75, Frs. 4.75.

Die Apokalypse als Weg der Vollendung und Gesetz der Entwicklung. Die Entwicklung des Einzelmenschen, der Völker, Rasse, Gesamtmenschheit, Erde und des ganzen Weltalls. Geschenkband in Halbleinen RM 4.50, Frs. 5.50.

Gesundung und Verjüngung der Frau. 14.—18. Tausend, brosch. RM 2.50, Frs. 3.20; geb. Halbleinen RM 3.50, Frs. 4.30.

Die Gesetze der Zeugung, Vererbung, Erlösung und des Aufstiegs. (Knabe oder Mädchen.) Brosch. RM 3.—, Frs. 3.75.

Im Rhythmus des Lebens. Die Kindererziehung nach den Gesetzen der Entwicklungsperiode. Brosch. RM 2.—, Frs. 2.50.

Die Lehre vom wahren Leben. Dieses mit Begeisterung aufgenommene Werk bedeutet für den Mann, was „Gesundung und Verjüngung der Frau“ für die Frau bedeutet. 2.—4. Auflage, brosch. RM 2.50, Frs. 3.—.

Unsere Auferstehung. Ernste Worte an jeden deutschen Mann und jede deutsche Frau. RM 2.50, Frs. 3.—.

Das Mysterium der Wiedergeburt. Jugendlichkeit und geistige Frische bis ins höchste Alter sind die Zeichen der Wiedergeburt. 2.—4. Auflage, brosch. RM 1.50, Frs. 2.—.

Darmträgheit als Krankheitsursache. Das große Kulturübel. 2.—4. Auflage RM 1.20, Frs. 1.50.

Sexualorgane als Jungborn für Körper und Geist.
RM 1.—, Frs. 1.25.

Die Wiedergeburt der Rasse durch die Frau. RM 1.—, Frs. 1.25.

Die Heilung von Syphilis und Quecksilbervergiftung.
RM 1.—, Frs. 1.25.

Diktatur der Arbeit, nicht des Proletariats. RM —.60, Frs. —.75.

Rhythmische Atemgymnastik-Schule nach Dr. med. H. J. Oberdörffer, verfaßt von Walther Oberdörffer. Mit 22 ganzseitigen Kunstdruck-Illustrationen. Ganzleinen gebunden RM 3.75, Frs. 4.75; elegant brosch. RM 3.—, Frs. 3.75.

Die Rheinburg

Sanatorium und Lebensschule

Heilstätte für Regenerationskuren und Wiedergeburt. Sanatorium mit allen Bequemlichkeiten und Einrichtungen einer neuzeitlichen, naturgemäßen Heilweise ausgestattet. Fließendes kaltes und heißes Wasser. Täglich Übungen nach eigenem System einer rhythmischen Atem-Heilgymnastik. Spezialhaus für Diätkuren. Alle Formen der Hydrotherapie, Massagen, Luft-, Sonnen-, Rheinbäder. Eigenes Strandbad. Ein besonders nach eigenen Prinzipien ausgebautes System für geistige Heilweise. Idealste Lage Deutschlands, 500 m hoch. Nachweisbar die meisten Sonnentage des Jahres. Ganz mildes, geschütztes Klima.

Kuren nach Dr. med. H. J. Oberdörffers Heilsystem

ärztlich geleitet.

Kuranfragen an die Geschäftsleitung des Sanatoriums.

Verfand der Rheinburg-Erzeugnisse: Diätetische Backwaren usw.

Verfand von Edelobst aus eigenen Gärten.

Rheinburg-Verlag „Bücherei der Lebenserneuerung“.

Besitzer: Walther Oberdörffer

Briefadresse: Schloß Rheinburg, Gailingen (Baden), Telefon Nr. 5
Dießenhofen, Kt. Thurgau (Schweiz), Postfach 821

Postcheckkonten:

Karlsruhe (Baden) Nr. 30891, Walther Oberdörffer, Sanatorium Schloß Rheinburg,
Gailingen; Schaffhausen (Schweiz) VIIIa 796, Rheinburg Verlag, Dießenhofen

Illustrierten Sanatoriumsprospekt sowie die anderen Prospekte auf Wunsch kostenfrei

Die Rheinburg Grafenort und Lebensort

Die Rheinburg Grafenort ist ein Ort, der sich über Jahrhunderte hinweg als ein Zentrum der Kultur und des Lebens in der Region etabliert hat. Die Geschichte dieses Ortes ist eng mit der Geschichte der Rheinregion verbunden. Die Rheinburg Grafenort ist ein Ort, der sich über Jahrhunderte hinweg als ein Zentrum der Kultur und des Lebens in der Region etabliert hat. Die Geschichte dieses Ortes ist eng mit der Geschichte der Rheinregion verbunden.

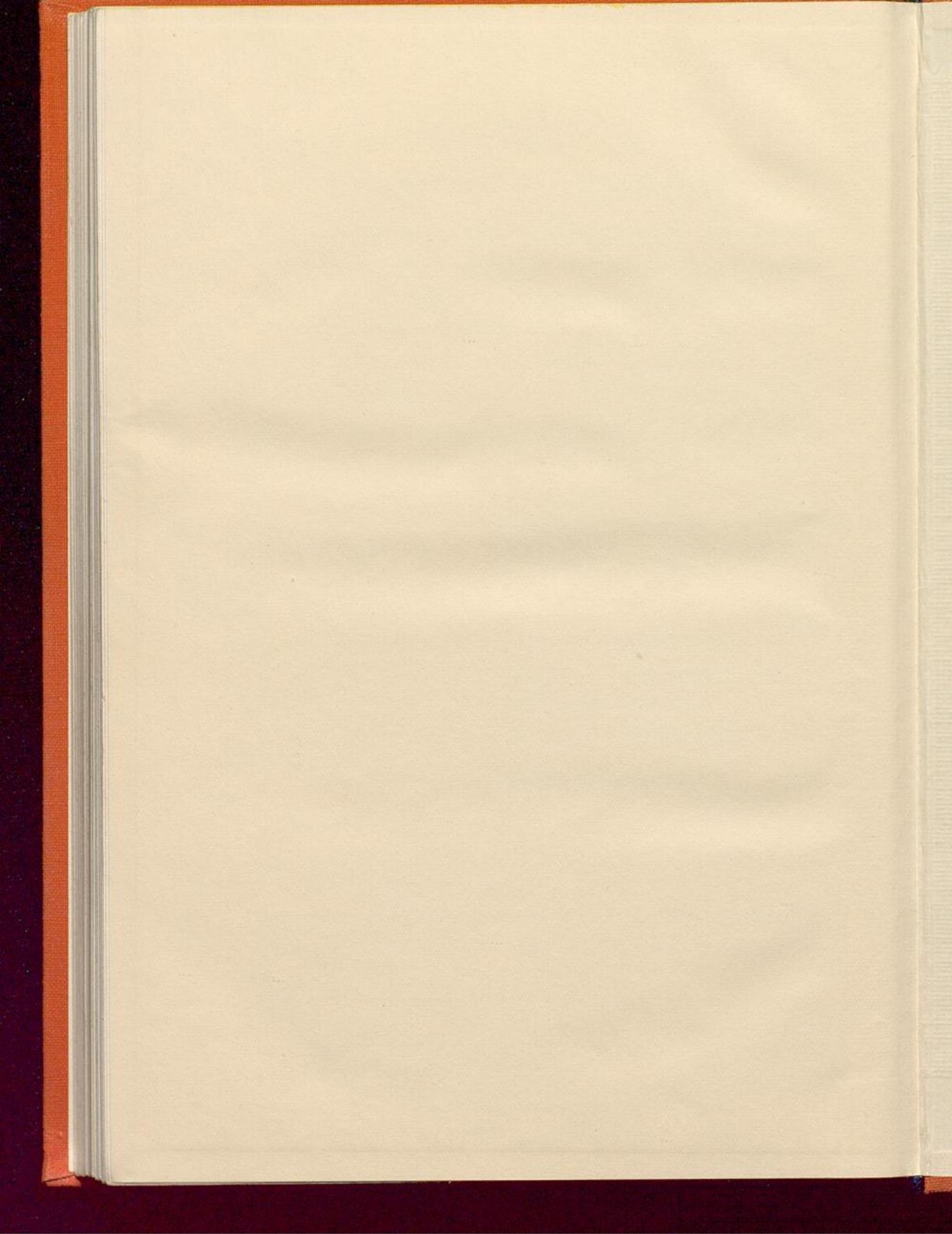
Kirchen und

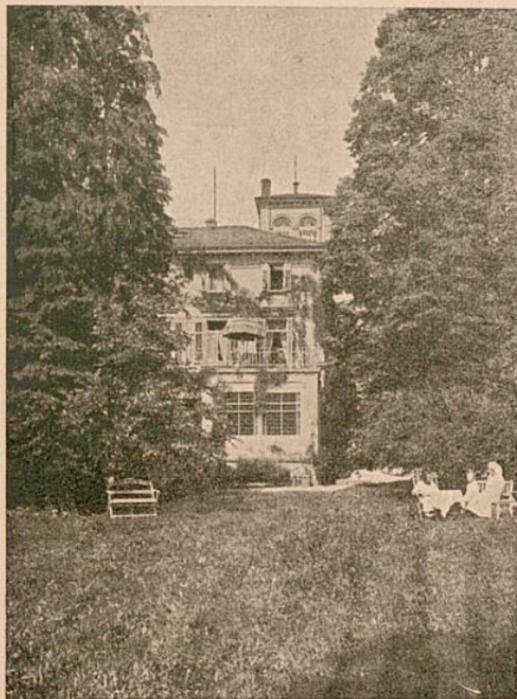
in der Rheinburg Grafenort

Die Kirchen in der Rheinburg Grafenort sind ein wichtiger Bestandteil der Kultur und des Lebens in der Region. Die Geschichte dieser Kirchen ist eng mit der Geschichte der Rheinregion verbunden. Die Kirchen in der Rheinburg Grafenort sind ein wichtiger Bestandteil der Kultur und des Lebens in der Region.

Die Rheinburg Grafenort

Die Rheinburg Grafenort ist ein Ort, der sich über Jahrhunderte hinweg als ein Zentrum der Kultur und des Lebens in der Region etabliert hat. Die Geschichte dieses Ortes ist eng mit der Geschichte der Rheinregion verbunden. Die Rheinburg Grafenort ist ein Ort, der sich über Jahrhunderte hinweg als ein Zentrum der Kultur und des Lebens in der Region etabliert hat.





Sanatorium Schloß Rheinburg bei Gailingen, Baden

Deutsche Station
Gottmadingen

Schweizer Station
Dießenhofen

Schnellzug-Stationen

Singen a. K. - Schaffhausen a. Rh.
Südlichste Lage Deutschlands
500 Meter ü. d. Meer

Spezialhaus für Diätkuren

Das ganze Jahr geöffnet
Herzlich geleitet.

Kuren nach Dr. med. H. J. Oberdörffer
Besitzer

Walther Oberdörffer



DAS SANATORIUM SCHLOSS RHEINBURG dient zur Verwirklichung des Ausspruchs seines Begründers, DR. MED. H. J. OBERDÖRFFER

„Alle Krankheiten sind im Prinzip heilbar“

Durch absolut individuelle Diätikuren, Regenerationskuren, durch spezielle Atemtechnik, unterstützt durch hydro-therapeutische Anwendungen, werden selbst in den schwersten Krankheitsfällen außergewöhnliche Heilerfolge erzielt. Das Sanatorium hat eine denkbar günstige Lage. Die Gebäulichkeiten, bestehend aus drei Häusern und einer Reihe idyllisch gelegener Blockhäuser, liegen inmitten einem herrlichen alten Naturpark und sind mit allen Bequemlichkeiten, wie elektrisches Licht, Zentralheizung fließendem kalten und warmen Wasser auf jeder Etage und in allen Zimmern ausgestattet. Ganz modern eingerichtete Bade- und Behandlungsräume, Höhensonne, heizbare Glasliegehalle, Uviol-Glassolarium, Sonnen-, Luft- und Rheinbäder vervollständigen die an ein zeitgemäß eingerichtetes Sanatorium gestellten Anforderungen.

Sämtliche Nahrungsmittel werden in eigener Landwirtschaft und Gärtnerei nach besonderen Prinzipien der Reinheit produziert.

Der leitende Arzt, Oberschwester und geschultes Pflegepersonal arbeiten im Sinne des Begründers der Anstalt.

Zimmer mit Pension von 7.— RM. an. — Ausführlich illustrierter Prospekt und Aufnahmebedingung durch die Geschäftsleitung des Sanatoriums.

