

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Diätlehre und Kochbuch**

**Oberdörffer, Margarethe**

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

b) Sommersalate.

**urn:nbn:de:bsz:31-64011**

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. Napern,  $\frac{1}{2}$  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 Napern 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. Selleriesalz, 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 Kohkostsalat.

Zutaten: 2 Apfelfohlräbchen,  $\frac{1}{2}$  Tasse ausgepölte Erbsen, 1 Handvoll kleine zarte Wachsbohnen, 1 kleinere Gurke, 4 Tomaten, 1 Zwiebel, 6—8 rote Radieschen,  $\frac{1}{2}$  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-