

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Diätlehre und Kochbuch**

**Oberdörffer, Margarethe**

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

c) Herbst- und Wintersalate.

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

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 gemahlten Mandeln darüber und reicht ein Blätterteiggebäck oder Weizenflocken dazu.

### 31. Orangenalat mit Bananen und Haselnüssen.

Zutaten: 4 Orangen, 4 Bananen, 50 g geriebene Haselnüsse,  $\frac{1}{8}$  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 Haferkleß dazu.

### 32. Feiner gemischter Fruchtalat.

Zutaten: 3 Äpfel, 1 Birne, 2 Bananen, 2 Orangen, 100 g fein geschnittene Mandeln,  $\frac{1}{8}$  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