

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätlehre und Kochbuch

Oberdörffer, Margarethe

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

IV. Salate aus Kartoffeln und gebackenen Gemüsen.

urn:nbn:de:bsz:31-64011

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 Vorsommer 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: 2½ Pfd. Kartoffeln, ¼ l Gemüsebrühe, 1 Messerspitze Paprika, ½ 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: 1½ Pfd. Kartoffeln, ½ Pfd. Apfel, ¼ Pfd. Zwiebeln, ¼ Pfd. gekochte oder gebackene rote Rüben, 50 g Essiggurken, 20 g Kapern, 1 Teel. Salz, 3 Eßl. Weinessig, ⅓ l Rahm, 6 Eßl. Mayonnaise, 4 harte Eier.

Die gekochten Kartoffeln, rote Rüben, Eier, Apfel und Gürkchen werden in ½ 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 ½ Std. ziehen, richtet ihn in Glasschalen an und verzehrt ihn mit einem Stern von Gurken, roten Rüben und Eierscheiben.

7. Gemischter Salat.

Zutaten: Je ½ Pfd. Kartoffeln, Blumenkohl, grüne Erbsen, Karotten, Bohnen, Sellerie, Tomaten und Spargel, Saft von 1½ Zitrone, etwas Salz, Mayonnaise von 2 Eigelb und ⅓ l Öl.

Junge Gemüse, wie sie die Jahreszeit gerade liefert, werden jedes nach seiner Art gepuzt. Kartoffeln und Spargel werden gekocht, die übrigen Gemüsearten in etwas Öl mit feingeschnittenen Zwiebeln weingedünstet. Sellerie, Karotten und Kartoffeln schneidet man in kleine Würfelchen, Spargel in 1 cm lange Stücker, ebenso Bohnen, Blumenkohl teilt man in Röschen. Die fertige Mayonnaise vermischt man mit dem Saft der Zitrone, gibt etwas fein geschnittenen Schnittlauch, 1 Messerspitze Selieriesalz, 1 Messerspitze Paprika, 1 Messerspitze fein geschnittene Petersilie und ⅓ 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. Rapunzeln 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. Rapunzeln 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, hacht 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 Messerspiße Salz, 1 Zwiebel, 6 Eßl. Mayonnaise, 1 Kaffee. 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 Messerspiße 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 Stdn. 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 Mayonnaisekübel kommt. Man rührt man Eigelb, Salz und Zitronensaft in einer Glas- oder Porzellanbüchse 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 Mehleig 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.