

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Die deutsche Hausfrau im Weltkrieg

Brenneke, Rosa

Leipzig, [1915]

I. Teil: Fleisch- und gemischte Kost

urn:nbn:de:bsz:31-90556

I. Teil.
Die Fleischkost.

Das Braten, Dämpfen, Backen und
Kochen des Fleisches.

Will man das Fleisch saftig, besonders schmackhaft und leichtverdaulich zubereiten, muß man es braten.

Ein Mittelweg zwischen Braten und Kochen ist das Dämpfen.

Gedämpftes Fleisch ist dem gekochten vorzuziehen, weil es durch das Dämpfen nicht den Verlust an Saft erleidet und deshalb nahrhafter, saftiger und verdaulicher bleibt.

Um dem Kochfleisch möglichst den Saft zu erhalten, muß man es mit siedendem Wasser ansetzen. Dadurch werden die genießbaren Eiweißstoffe gebunden, die Kanäle verschlossen und das Entweichen der löslichen Stoffe verhindert.

Die daraus gewonnene Fleischbrühe ist allerdings dünn, ohne kräftigen Geschmack, da sie arm an fleischlichen Bestandteilen ist.

Wem jedoch daran gelegen ist, eine gute Fleischbrühe zu erhalten, der muß auf den Genuß des nahrhaften Fleisches verzichten.

Entweder eine gute Suppe oder gutes Fleisch! Beides kann man nicht vereinigen, denn das ausgelaugte Fleisch ist dann nur faserige, geschmacklose Masse.

Zum Kochfleisch eignen sich am besten die fetten Stücke, die man der Sparsamkeit halber als Fattersatz und Kraftbrühe mit Gemüse aller Art, Hülsenfrüchten, Kartoffel oder Reis und Graupen zusammenkocht.

Am besten verfährt man, wenn man das Kochfleisch in Stückchen schneidet und in das siedende Gemüse bringt, oder man dämpft es vorher mit Zwiebel in seinem eigenen Fett und fügt es erst zum Schluß dem fertigen Gemüse bei. Die kräftige Tunke gibt dann besonders Kraft und Farbe.

Ein saftiger Braten bleibt stets das wertvollste Fleischstück. Der Fleisshesser kann eher auf ein Stück mehr verzichten, als es gänzlich entbehren.

Solange der Fleischvorrat zureicht, wird das gebratene Fleisch das bevorzugteste bleiben und als bestes bewertet werden müssen.

Das Braten.

Kinder- oder Dachsenbraten.

Dazu eignet sich die Lende oder ein Keulenstück. Sauber gewaschen, wird es eingesalzen und mit einer Möhre, etwas Sellerie und 1—2 Zwiebeln zum Braten gebracht. Nach Belieben kann man auch verschiedenes Gewürz, als Lorbeerblatt, einige Nelken, Pfefferkörner, Zitronenschale beifügen.

Hauptsächlich ist zu beachten, daß das Bratenstück sofort zum Braten kommt, der Herd muß also schon die nötige Hitze entwickeln.

Fehlt dem Fleischstück das nötige Fett, so belege man die Pfanne erst mit Speckstückchen. Auch andere Fette kann man benützen.

Mit eigenem Saft übergossen, wende man es erst nach Ablauf von etwa 1 Stunde und füge beim Zugießen nur siedendes Wasser dazu. Auf eine braune, saftige Tunke ist be-

sonders zu achten. Die am Pfannenrand angefetzte festgewordene Tunke löse man rechtzeitig vor dem Anbrennen ab, sie ist für die Farbe und Kraft nötig.

Bei der Gelegenheit des Bratens mache man so reichlich Tunke, daß man sie noch am anderen Tage zu Suppe oder Gemüse verwerten kann.

Eine halbe Stunde vor dem Anrichten kann man die Tunke mit Kartoffel-, Stärke- oder Weizenmehl verdicken und, wenn man es sich leisten kann, mit saurerer Sahne verbessern.

Beim Ausschneiden ist die größte Sorgfalt nötig, damit die Scheiben schön und nicht zu stark ausfallen. Denn jetzt gilt es, mit der Hälfte auszukommen und was man vorher an einem Tage verzehrte, für den nächsten Tag erübrigen. Die restlichen Knochenstücke müssen eine Suppe ergeben und die Pfanne ist sorgfältig abzukrahen, auszuspülen und der Knochenuppe beizufügen.

Sauerer Rinderbraten.

Dazu eignet sich ein mageres Rindstück. Man legt es in einen steinernen Topf oder eine tiefe Schale. Auf beiden Seiten mit Salz bestreut, belegt man es mit Zwiebelscheiben, Gemüsestückchen und Gewürzen. Sehr vorteilhaft ist das fertige Bratengewürz, welches man in Paketen zu 10 Pf. zu kaufen bekommt. Einige Scheiben Zitrone, Wacholderbeeren erhöhen den Wohlgeschmack.

Darüber gießt man verdünnten Essig. Zugedeckt stellt man es an einen kühlen Ort. In dieser Weise kann das Fleisch 4—6 Tage bleiben. Auch muß man es in der Zwischenzeit umwenden.

Zum Braten setzt man die beigefügten Gewürze, Zwiebel und Zitrone. Statt Fett kann man es mit etwas Zucker anbraten, denn dadurch erzielt man eine schöne Farbe der Tunke. Nur muß man darauf achten, daß der Zucker beim Bräunen

nicht verbrennt. Kurz vor dem Anrichten kann man zum Verdicken der Tunke Pfefferkuchen oder Brotreste verwenden. Das Fett ist abzuschöpfen und bei Gelegenheit zu verwenden.

Als Beigabe zu Sauerbraten eignen sich Klöße aller Art, als Kartoffelklöße, Semmel- und Grießklöße, Bayrische, Hamburger, Thüringer Klöße. Auch der Wikkelfloß und Bratlinge. Als Gemüse besonders Rotkohl, Weißkohl und Sauerkraut.

Sammel- oder Schöpjenkeule

bereitet man genau so wie Rinderbraten. Auch eignet sie sich vorzüglich zum Sauereinlegen. Dadurch erreicht sie einen wildbretähnlichen Geschmack. Man verfähre genau so wie bei Sauerbraten.

Schweinebraten.

Mit der Schwartenseite nach unten legt man eine Keule auf die Bratpfanne, um das Ausbraten des reichlichen Fettes zu beschleunigen.

Doch auch das Rücken- und Nierenstück eignet sich zum Braten. Eingefalzen, mit Kümmel bestreut, gibt man reichlich Zwiebel dazu und bratet wie jeden anderen Braten. Nach etwa 1 bis 1½ Stunden wendet man ihn und schneidet der Länge und Breite nach mit einem scharfen Messer die Schwarte durch, um das vollständige Ausbraten des Fettes zu ermöglichen. Beim Begießen schöpfe man das allzu reichliche Fett ab und gieße nur heißes Wasser zu. Was sich an die Pfanne absetzt, löse man ab und mache eine reichliche Tunke. Das gewonnene Fett ist ein sehr guter Brotaufstrich. Die überflüssige Tunke verwende man anderweitig.

Kalbsbraten.

Die Keulen und die Rückenstücke mit Nieren sind hauptsächlich als Braten zu verwenden. Da sie meist fettarm sind, muß man

das Fett durch Speckstreifen oder Butter, auch Öl ersetzen. Wurzelwerk, besonders Möhre und Sellerie, legt man mit auf die Pfanne. Das Bratenstück wäscht und häutet man ab und salzt es auf beiden Seiten. Häufiges Begießen mit der fetten Tunke ist nötig. Sonst verfährt man wie bei allen anderen Braten.

Als Beigabe eignen sich Gemüse, wie Spinat, Möhren, Salate, Kartoffeln und gesottene Früchte. Der Kalbsbraten ist als besonderer Leckerbissen anzusehen.

Gefüllte Kalbsbrust

ist ein sparsames, ausgiebiges Essen. Man bereitet eine Fülle aus eingeweichter Semmel, Ei, gewiegtem Kalbfleisch, etwas grüner Petersilie, Salz und Pfeffer. Auch etwas steifen Grieß oder Haferbrei kann man der Sparsamkeit wegen zugeben. Die gewaschene Kalbsbrust schneidet man mitten durch und füllt mit der Masse. Gut zugebunden oder genäht bratet man sie unter fleißigem Begießen goldgelb.

Wiegebraten,

auch falscher Hase genannt, gehört zu den sparsamen Braten. Zu 1 Pfd. gewiegtem Rind- und $\frac{1}{4}$ Pfd. gewiegtem Schweinefleisch rechnet man 2 Semmeln, weicht sie ein und drückt sie aus. $\frac{1}{4}$ von einer kleinen Zwiebel wiegt man fein, ebenso Zitronenschale (beides kann auch gerieben werden), ein Ei, Salz und Pfeffer und mischt dieses mit dem Fleisch tüchtig durch. Dann legt man es auf ein mit geriebener Semmel bestreutes Brett, formt einen länglichrunden großen Klops und bratet in der Bratpfanne. Dieselbe muß mit Fett, Speck oder Öl nebst Zwiebel bereits so heiß sein, daß der Wiegebraten gleich zum Braten kommt, damit er nicht aufplatzt und sich gut schneiden läßt. Dazu trägt ein tüchtiges Durchkneten bei. Will man ihn sehr

fein haben, so füllt man das Innere vor dem Formen mit länglichen Speck- und gekochten Möhrenstreifen und einem fertigen Rührei, wodurch er ein schönes Ansehen erhält und saftig wird.

Wildbraten

als Hirsch-, Reh-, Hasen- und Kaninchenbraten.

Die dazu geeigneten Keulen und Rücken müssen bei der Zubereitung sorgsam gehäutet und gespickt werden.

Ob frisch gebraten oder sauer eingelegt oder in Sauermilch bleibt seine Zubereitung mit Gewürz und Gemüfestücken, Zwiebel, Zitronenscheibe und Speckstreifen dieselbe.

Nur den in Milch gelegten Wildbraten bereitet man mit Sahnentunke.

Bei dem sauer gebeizten ist etwas Rotwein und zum Verdicken etwas Pfefferkuchen oder Brotreste vorzuziehen.

Beim Zerteilen muß man die Keulen quer der Faser nach schneiden und bis auf den Knochen ansehnliche Scheiben zustande bringen. Der Rücken ist im Knorpel durchzuhacken und ansehnlich, als zusammengehörend auf die Schüssel zu legen.

Zu Wildbraten eignen sich Klöße aller Art, Salzkartoffel, Rotkohl, Weißkraut, Salate und geschmortes Obst. Auch Spinat und Krautsalat.

Gänsebraten.

Bevor man die gerupfte, sorgsam gebrühte und gefengte Gans, welche vorher ausgenommen, von Hals, Flügel, Füßen abgetrennt und innen und außen gewaschen, in die Bratpfanne bringt, salzt man sie innen ein und steckt in das Innere Zwiebel, Beifuß und Kümmel oder Apfel, die mitgebraten werden sollen.

Außerlich mit Salz und Kümmel eingerieben, legt man sie zuerst auf die Brust. Das innere, ausgewässerte Fett kann man der Sparsamkeit wegen gleich mit ausbraten.

Beim Ansetzen gießt man das nötige Wasser dazu, gibt reichlich Zwiebel und bratet bis zum Abschöpfen des Fettes auf der Brustseite. Umgewendet, sticht man die Gans mit einer Gabel, hauptsächlich da, wo das Fett am meisten sitzt, als unter den Flügeln, beim Hals und den Schenkeln.

Dieses wiederholt man beim Begießen so oft, als noch Fett herausquillt.

Nach dem Abschöpfen des Fettes gießt man kochendes Wasser zu und bratet auf beiden Seiten knusprig und goldbraun. Erst wenn alles überflüssige Fett abgenommen ist, bindet man die Tunke mit Mehl, auch Kartoffel- oder Stärkemehl. Um das Mehl bei jeder Gelegenheit zu sparen, ist das letztere vorzuziehen.

Beim Einkauf von Gänsen achte man auf das Alter. Junge Gänse erkennt man am hellgelben Schnabel und Füßen. Auch lassen sich die Füße leicht in den Gelenken brechen. Um die Augenpupille beobachte man einen weißen Ring, welcher im späteren Alter gelb oder blau wird. Schnabel und Füße färben sich je nach dem Alter immer dunkler.

Die Bratzeit schwankt dann auch zwischen 2—4 Stunden.

Entenbraten

wird genau wie Gänsebraten bereitet, nur muß man bei der Ente eher Fett zugeben als abschöpfen. Auch das Füllen mit Äpfeln fällt meist weg. Die Bratzeit ist etwas kürzer.

Hühnerbraten.

Gerupft, gefengt, ausgenommen, gewaschen legt man Hühner jeder Art auf die Bratpfanne. Hals und Flügel trenne man ab und koche von dem Herz, Leber, Magen und den abgezogenen Füßen erst eine Suppe. Später kann man sie dem Braten beilegen, um so ihren Geschmack zu verbessern. Zum Hühnerbraten kann man Speck oder Butter nehmen, je nach Geschmack.

Unter fleißigem Begießen bei gutem Feuer schnell goldgelb zu braten, damit der Saft erhalten bleibt.

Alte Hühner muß man erst 2—3 Stunden kochen, wenn man sie überhaupt braten will.

Tauben.

Gebratene Tauben füllt man, um sie ausgiebiger zu machen. Dazu eignen sich nur junge Tauben. Wenn die Tauben gerupft, ausgenommen und sauber gewaschen sind, bereitet man aus dem Magen, Herz, Leber (welche man vorher jedoch abkochen kann, um eine Suppe zu gewinnen) die Fülle. Man wiegt sie fein und fügt sie einer Masse bei, die man aus geriebener Semmel, einem Ei, etwas Butter, Petersilie, Salz, etwas Zitronenschale und klein wenig Muskatnus bereitet. Damit stopft man den Kropf und das Innere der Taube voll und näht die Öffnung sorgfältig zu. Auf die Pfanne muß man Butter oder Öl bringen und dann braten.

Wenn die Tauben billig sind, kann man so die ganze Familie sättigen. Zu gefüllten Tauben eignen sich junge Erbsen, Karotten und Kartoffel. Auch grüne Salate.

Nicht die Reichhaltigkeit der Speisezettel ist der Zweck dieses Kochbuches, sondern einzig die sparsamste Ausnützung der uns zu Gebote stehenden Lebensmittel. Sollte das Fleisch wirklich sehr teuer und spärlich werden, dann werden die besten Stücke nur auf den Tisch der Wohlhabenden kommen und für das Volk wird

das Dämpfen

mehr in Frage kommen. Zart und saftig wird das gedämpfte Fleisch nur dann, wenn man es sofort rascher Hitze aussetzt, um das Auslaufen des Saftes zu verhindern.

Die nötigen Zutaten, als Zwiebel und Gewürz, muß man erst in dem dazu bestimmten Fett goldgelb werden lassen und in das siedende Fett die zu dämpfenden Fleischstücke bringen. Nachdem man sie durcheinander gerührt, deckt man sie zu und läßt sie dämpfen. Erst wenn der Fleischsaft verdampft ist, darf man Wasser zugießen. Das Salz fügt man am besten kurz vor dem Anrichten zu und schmeckt nach Belieben ab, wenn man die Tunke sämig gemacht hat.

Dazu eignet sich jede Art von Fleisch, wie Rind-, Schweine-, Hammel- und Kalbfleisch.

Auch untereinander gemischt ist es als

ungarisch Gulasch

oder

Pfefferfleisch

als kräftige Speise hochgeschätzt. In Würfel geschnittenen Speck und Zwiebel bringt man zum Sieden, und sobald die Zwiebeln goldgelb sind, kommt das in gleichmäßige Stückchen geschnittene Fleisch dazu. Gewendet und mit Kümmel und rotem Pfeffer gewürzt, zugedeckt, wird es im eigenen Saft gedämpft. Darnach so viel siedendes Wasser zusetzen, daß das Fleisch davon bedeckt wird. Durchgerührt läßt man es, ohne aufzudecken, solange weiter dämpfen, bis man die nötige Menge Tunke hat. Zum Schluß gesalzen und mit Mehl gebunden, verabreicht man es zu Klößen oder Kartoffeln.

Kalbfleischstücke

bereitet man ähnlich, jedoch ohne Kümmel. Mit saurerer Sahne und mit Mehl eingedickt, sind sie mit Beigabe von rotem Pfeffer von schöner Farbe und besonderem Wohlgeschmack. Um Kalbfleisch weiß zu erhalten, muß es erst mit siedendem Wasser überbrüht und gleich zum Dämpfen gebracht werden.

Auch säuerlich mit Zitronensaft, Kapern und Gurkenstückchen sind sie sehr beliebt. — Mit Semmelklößchen und Blumenkohl bilden sie eine vollständige Mahlzeit.

Kind- oder Kalbfleischrollen.

In Scheiben geschnittenes mageres Kind- oder Kalbfleisch wird gesalzen und innen mit einem Speckstreifen belegt, mit feingeschnittener Zwiebel bestreut, zusammengerollt, zugebunden, außen mit Salz, Pfeffer und Mehl bestreut und rasch gedämpft. Sie sind eine beliebte Beilage zu Gemüse, Kartoffeln oder Salat.

Gedämpftes Hammel- oder Schöpjenfleisch mit Majorantunke.

In Stückchen geschnitten, mit Zwiebel und Fett gedämpft, fügt man etwa eine Messerspitze zerpreßten Majoran dazu. Mit Mehl eingedickt, schneidet man gekochte Kartoffelstückchen in die reichliche Tunke und trägt es als vollständiges Gericht auf.

Hirsch-, Reh- oder Hasengemengsel.

(Wildpfeffer genannt).

Wildfleisch eignet sich besonders dazu. Auch unter dem Namen Hasenpfeffer ist es bekannt. Sauber gewaschen werden Hals-, Kopf-, Bauch- und Rippenstücke, Herz, Lunge mit Zwiebel, allem Gewürz, Zitronenscheibe, 1 Eßlöffel Essig weich gekocht und in Stückchen geschnitten.

Zur Tunke bräunt man feingeschnittene Zwiebel in Fett, macht eine braune Mehlschwitze, bindet sie mit der Brühe, in welcher das Fleisch gekocht hat und mengt die Fleischstückchen darunter. Mit Klößen jeder Art oder Kartoffel ein wohl-schmeckendes, billiges Essen. Statt brauner Mehlschwitze eignet sich vorzüglich das Maggi Schildkröten-Suppenmehl.

Wem hauptsächlich daran gelegen ist, das Fleisch schnell und saftig herzustellen, der muß

das Backen

oder Schnellbraten vorziehen. Die Namen Beefsteak, Rumpsteak, Kotelett, Haschee usw. sind so in der deutschen Küche eingebürgert, daß es das Bestreben der deutschen Frau sein muß, endlich einen deutschen Namen dafür zu suchen und ihn einzuführen.

Fleischbratlinge statt Beefsteak.

1 Pfd. gewiegtes Rind- und $\frac{1}{4}$ Pfd. gewiegtes Schweinefleisch wird mit 1 Ei, aufgeweichter ausgedrückter Semmel oder 2 geriebenen gekochten Kartoffeln (auch beides), dem nötigen Salz und Pfeffer tüchtig vermengt, in kleine runde Klöße geformt, flach gedrückt und auf der runden Bratpfanne schnell gebacken. Will man sie besonders fein und locker haben, so füllt man sie mit Rührei. Ein Ei genügt für 8—10 Bratlinge. Als Tunke verdicke man das übrige Fett und füge etwas Mostich bei.

Gebadene Rippenstücke

(als Bezeichnung für Kotelett).

Die Rippenstücke werden gewaschen, geklopft, gesalzen, mit einer Prise rotem Pfeffer bestreut, in zerquirtem Ei und geriebener Semmel gewalzt und auf beiden Seiten schnell goldgelb gebacken. Um beim Backen das Fett besonders zu sparen, hält man sich in einem dazu bestimmten flachen Topfe das Fett vorrätig, als hochstehendes Fett, das man immer wieder benutzen kann. Dazu eignet sich abgeschöpftes Bratenfett, Öl, Schmalz, überhaupt jedes Fett.

Bei der Benützung muß es etwa 5 Zentimeter hochstehen und zur höchsten Hitze gebracht werden, bevor man die zu backenden Stücke hineinlegt. Sie sind so in kürzester Zeit goldbraun und brauchen fast kein Fett. Doch muß man darauf achten, daß das Fett vor dem jedesmaligen Hineinlegen neuer Stücke richtig heiß und siedend sei.

Sollten sich am Grund braune Krumen angesammelt haben, so bringe man das Fett nach der Benutzung durch den Durchschlag, reinige den flachen Vorratstopf, lasse erkalten, decke zu und benütze ihn bei nächster Gelegenheit wieder. Man wird kaum eine Abnahme des Fettes beobachten.

Auch gebackene Kartoffelscheiben kann man darin schnell und knusprig bereiten.

Gebakenes Rindstück

(unter dem Namen Rumpsteak bekannt).

Vom Fleischer Schoß genannt, ist das Rückenstück besonders dazu geeignet. Das niedrige Schoßstück ist vorteilhafter. Von Knochen und Sehnen befreit, gewaschen, geklopft, mit Salz, Pfeffer und Mehl bestreut, läßt man die für jede Person abgeteilten Stücke etwa $\frac{1}{2}$ Stunde so liegen. In der flachen Pfanne mit Zwiebelringen, die man vor dem Verbrennen schützen muß, bäckt man sie in brauner Butter, Fett oder Öl schnell und saftig und versucht, ob sie innen nicht zu roh sind. Braun und knusprig mit ihrem eigenen Saft oder verdickter Mehltunke werden sie zu Tisch gebracht.

Kalb- oder Schweineschnitzel.

Entweder als Wiener Naturschnitzel oder gebackene Schnitzel sind sie ein feiner Leckerbissen.

Wiener Naturschnitzel,

als Scheiben von der Keule geschnitten, werden gewaschen, geklopft, gesalzen, mit Mehl und rotem Pfeffer bestreut, in brauner Butter schnell auf beiden Seiten gedämpft und die Lunte mit saurer Sahne abgezogen. Sie sind als feinschmeckendes Festessen zu betrachten. Sowohl Kalbs- als Schweineschnitzel eignen sich dazu.

Gebakene Schnitzel.

Daselbe Fleisch wie oben erwähnt; gewaschen, geklopft, gesalzen, in zerquirktem Ei und geriebener Semmel gewälzt und in hochstehendem Fett oder auf flacher Bratpfanne schnell goldgelb gebacken.

Als Auflage zu feinem Gemüse ein herrschaftliches Essen.

Gebakene Kaninchenschnitzel.

Dazu eignen sich die Keulen- und Rückenstücke vorzüglich, nur darf das Fleisch nicht alt und zerschossen sein. In längliche dünne Scheiben geschnitten, klopft und salzt man sie, wickelt in zerquirktem Ei und geriebener Semmel und bäckt sie auf beiden Seiten in hochstehendem Fett goldgelb. Man wird von dem Wohlgeschmack überrascht sein.

Das übrige Fleisch bereitet man als

gedämpftes Kaninchen.

Mit viel feingeschnittener Zwiebel und Speckwürfel, welche erst goldgelb werden müssen, wird das in Teile zerlegte Kaninchenfleisch $\frac{1}{2}$ Stunde angebraten, dann soviel siedendes Wasser dazugesetzt, bis es das Fleisch deckt, durchgemengt und zugedeckt dämpfen lassen, bis das Wasser zur nötigen Lunte eindampft.

Zum Schluß mit gewiegter Petersilie, Pfeffer und Salz abgeschmeckt, gibt es ein sehr gutes Gericht.

Gemischte Kost.

Fleisch, Gemüse, Kartoffeln oder Hülsenfrüchte mit Fleisch zu kochen,

ist für den einfachen Haushalt die geeignetste Art, sparsame und sättigende Mahlzeit herzustellen.

Mannigfaltig in ihrer Art, kann man reichlich für Abwechslung sorgen und mühelos das Essen in der **Kochkiste** fertigstellen. Am Morgen, beim Frühstückkochen, wird das Mittagessen 10 bis 30 Minuten angekocht, siedend in die Kochkiste gebracht und erst aufgedeckt, wenn man das Essen fertig braucht.

Als Kochzeit in der Kochkiste

ist zu betrachten:

	am Feuer ankochen	in der Kochkiste
Erbswurstsuppe	} 5 Minuten	½ Stunde
Grießsuppe		
Bohnenmehlsuppe		
Mehlsuppe		
Sagosuppe		
Reis	¼ Stunde	1 Stunde
Grieß	"	"
Haferflocken	"	"
Graupen	"	"
Möhren	"	"
Rüben	¼ Stunde	1 ½—2 Stunden
Kohlrabi	"	"
Kohl	"	"
Kartoffel	10 Minuten	1 Stunde
Apfel, gedörrt	"	"
Birnen, gedörrt	"	"
Pflaumen, gedörrt	"	"

	am Feuer ankochen	in der Kochkiste
Gemüse, Fleisch, Kartoffeln mit allen Zutaten	¼ Stunde	3 Stunden
Fleischgemengsel mit allen Zu- taten	¼ " "	3 " "
Rindfleischstücke	¼ " "	3 " "
Gedämpftes Fleisch	¼ " "	3 " "

Das Einsetzen der Geware in die Kochkiste geschieht im siedenden Zustande und muß auf gutes Zudecken geachtet werden.

Das Wasser verdampft nicht. Von Mittag bis Abend kann man jedes Gericht warm erhalten, wenn man es nicht kochend hineinsetzt. Darum ist die Kochkiste für jeden, selbst den reichen Haushalt zu empfehlen.

Unsere Hülsenfrüchte,

sind wegen ihres großen Eiweißgehaltes eine kräftige und billige Fleischersatznahrung. Am besten ist es, sie nicht mit Fleisch zusammen zu kochen, da ihre Kochzeit länger als die des Fleisches ist und sie am besten zu verdauen sind, wenn sie zu Brei kochen und durchgeschlagen werden. Will man sie jedoch ganz genießen, so genügt ein Überguß mit brauner Butter und gerösteter Zwiebel, um als volle Mahlzeit den richtigen Zweck zu erfüllen.

Darum dämpfe man das Fleisch nebenbei, koche auch die Kartoffeln in der Schale und mische sie dann gekocht, geschält und in Stückchen geschnitten mit dem gedämpften Fleisch dem Gemüse oder den weichgekochten Hülsenfrüchten zusammen.

Gemüse als Einheitsmahl mit Fleisch und Kartoffeln.

Blumenkohl mit Fleisch.

Der gereinigte Blumenkohl wird in 4 Stücke oder Rosen zerteilt, in Salzwasser weichgekocht. Dann bereitet man eine weiße Mehlschwitze, gießt das Blumenkohlwasser dazu, fügt saure Sahne, eine kleine Prise Muskatnuß und ein in Milch zerquirtes Ei dazu. Zu gedämpftem Kalbsgemengsel mit Semmelflößchen oder gedämpftem Reis als besonders feine Beigabe geeignet.

Eiernudeln und Rindfleisch.

Als dicke Suppe mit Petersilie sind sie sehr nahrhaft, und wenn die Eier billig sind, auch nicht teuer, wenn man sie selbst macht.

Die fertigen Speisnudeln eignen sich auch gut dazu und kann man aus Fleischresten mit etwas Gemüse, als Möhren, Sellerie, Petersilie in einer halben Stunde ein gutes, schmackhaftes Mahl herstellen.

Erbsen mit Fleisch.

Die entschälten Erbsen, welche reichlich im Handel sind, weicht man am Abend ein und kocht sie am besten mit fettem Schweinefleisch, Dickbein, Pöckelfleisch, Schwarzfleisch oder Rauchfleisch weich. Zum Schluß fügt man gekochte Kartoffelstückerchen dazu. Auch als dicke Suppe ist es sehr geeignet.

Gräupchen mit Fleisch.

Da wir Graupen jetzt reichlich zur Verfügung haben, müssen wir sie oft verwenden.

Sie passen zu Rind-, Schöpfs-, auch Schweine- und Pöckel-

fleisch. Auch als Brei mit brauner Butter und Zwiebel sehr wohl schmeckend.

In kochende Fleischbrühe nebst Gemüse, als Sellerie und Möhre, nebst Fleischstückchen werden die Graupen eingequirlt und weichgekocht. Auch mit Kartoffelstückchen und grüner Petersilie sind sie ein vollwertig nahrhaftes Mahl.

Graupen und Zwetschen.

Graupen, Schweinefleisch und Zwetschen werden in Wasser weichgekocht und nach Wunsch süßlich zu Tisch gebracht. Es ist dies ein altes westfälisches Sondergericht.

Hirse mit Fleisch.

Auch Hirse mit frischem, gepökeltem, geräuchertem Schweinefleisch oder Rindfleisch ist sehr nahrhaft. In kaltem Wasser gewaschen, wird sie heiß überspült und in der siedenden Fleischbrühe weichgekocht.

Kohlrabi mit Fleisch.

Man schält die Kohlrabi und schneidet sie in dünne runde Stücke oder hobelt sie am Gemüsehobel. Die Herzblätter nimmt man dazu und wiegt sie erst klein.

Mit Rind- oder Hammelfleisch kocht man ihn weich, schneidet gekochte oder auch rohe Kartoffelstückchen hinein, macht eine braune Mehlschwitze ohne Zwiebel und mengt alles vorsichtig durcheinander.

Kohlrabi mit Graupen oder Kohlrabi mit Reis an Stelle der jetzt bereits teureren Kartoffeln kann man zur Abwechslung auch bereiten.

Kraut mit Fleisch.

Unter dem Namen Irish stew ist Weißkraut mit Fleisch- und Kartoffelstückchen zu verstehen. Besonders kräftig schmeckt es mit goldgelb geschwitzter Zwiebel und Speckwürfeln angefügt. Vorher gebrüht und abgegossen, wird es mit feingeschnittener Zwiebel und Kümmel und siedendem Wasser angefügt, die Fleischstückchen roh oder angeköpft dazugegeben und mit gekochten Kartoffelstückchen vermengt. Jetzt, da die Kartoffel so viel als möglich ausgenützt werden muß, empfiehlt es sich, stets die Kartoffel erst in der Schale zu kochen und dann hineinzu schneiden. Mit Mehl, oder besser mit Maggi-Schildkrötensuppenmehl eingedickt ist es ein überaus kräftiges, wohl schmeckendes Gericht für den Herbst und Winter.

Das braune Schildkrötensuppenmehl ist sehr praktisch, gibt Kraft und Farbe zugleich und ersetzt jede braune Mehlschwitze. Jetzt, da mit dem Fett besonders gespart werden muß, ist es für den praktischen Haushalt gar nicht genug einzuschätzen. Um es jederzeit bei der Hand zu haben, kaufe man es gleich pfundweise, es macht sich bald im Haushalt bezahlt.

Möhren mit Rindfleisch oder Schweinefleisch,

auch Kochwurst oder Bratwurst sind ein sehr beliebtes, begehrtes Gericht. Da die Möhre besonders blutreinigend wirkt, soll man sie in mannigfacher Weise verwerten. Man kocht sie möglichst ohne Fleischbrühe und Fleisch weich, da sie sonst an ihrem süßen Eigengeschmack verliert. Will man ein zusammengemischtes Möhrengericht zubereiten, dann gebe man lieber das betreffende Fleisch und Kartoffeln erst zum Schluß dazu.

Möhren eignen sich als Beigabe zu Suppen. Als Gemüse sind sie zu Kalbschnitzel, Braten, gedämpftem Fleisch, Leber oder Kartoffelbratling sehr beliebt.

Zu Brei gekocht, als Marmelade vielfach empfohlen. Roh, mit Sahne oder Fenchel für Kinder als Mittel gegen Würmer hochgeschätzt.

Petersilie mit Kalb- oder Rindfleisch

und Kartoffelstückchen ist sehr beliebt und gesund.

Gelesen, gewaschen und gewiegt wird sie in der Fleischbrühe weich gekocht und mit brauner Mehlschwitze verdickt. Mit Fleisch- und Kartoffelstückchen gemischt, als Volksessen besonders im Frühjahr zu empfehlen.

Will man den reinen Geschmack haben, so bereite man sie als Gemüse zu Braten, gedämpftem Fleisch und Kochwurst.

Pilze als Fleischerzatz

sind gedämpft, mit Kümmel und Zwiebel und Fett angefügt, in jeder Form sehr geschätzt.

Bermischt mit Kartoffeln liefern sie ein vollständiges Mahl.

Pfifferlinge eignen sich besonders zu Pilzsalat. Weichgekocht, erkaltet, wie jeder Salat mit gewiegener Zwiebel, Salz, Pfeffer, Essig und Öl anzurichten.

Gebadene Pilzköpfe

sind ein feiner Vorkbissen. In dem Abschnitt „Fleischlose Kost“ sind sie zur bestimmten Jahreszeit besonders beschrieben.

Reis mit Rindfleisch.

Man wäscht den Reis mehreremal, überbrüht ihn mit kochendem Wasser und bringt ihn in die siedende Fleischbrühe.

Man gibt ihn zu Rindfleisch, Kalbfleisch, auch Gänselein und altem (weichgekochtem) Huhn. Mit Beigabe von Sellerie und einer Möhre, ebenso gewiegener grüner Petersilie gewinnt er sehr an Geschmack. Man achte darauf, daß der Reis nicht zerkoht, sondern aufquillt und ganz bleibt.

Kostkraut,

auch Schmorkohl genannt, ist in der fleischlosen Kost beschrieben, da es meist als Gemüse zu betrachten ist.

Sauerkraut und Schweinefleisch

paßt am besten zusammen.

Erbfen mit Sauerkraut und Pökelfleisch als beliebtes Volksessen bekannt.

Das Sauerkraut mit seiner mannigfachen Zubereitung ist in dem Teil „Fleischlose Kost“ besonders erwähnt, ebenso Spargel und Spinat.

Welschkohl mit Fleisch.

Von den äußeren welken Blättern befreit, teilt man einen Kopf Welschkohl in 8—12 Teile, wäscht ihn und übergießt ihn dann mit siedendem Wasser, um ihm die grüne Farbe zu erhalten.

Man kann ihn in Fleischbrühe kochen, doch empfiehlt es sich, wie bei den Gemüsen allen, dieselben mit Wasser zu kochen oder zu dämpfen. Auf diese Weise behält man alle Nährsalze in reiner Form. Will man sie wirklich mit Fleisch essen, so ist Gemüse als Beigabe zum Fleische vorzuziehen.

Mit brauner Mehlschwitze und Zwiebel erhöht man den kräftigen Geschmack.

Weißkrautwickel.

Die äußeren Blätter vom Weißkraut werden abgepflückt und gebrüht und zum Einwickeln zurechtgelegt.

Das Innere des Weißkrautkopfes wird halbweich gekocht und gewiegt. Nun bereitet man eine Masse aus gewiegtem Rind- und Schweinefleisch, wie zum Klopsbraten, gibt feingeschnittene Zwiebel, Salz, Pfeffer und geriebene Semmel nebst einem Ei dazu. Statt der Semmel kann man auch Haferflocken nehmen. Das gewiegte Weißkraut wird ebenfalls

darunter gemischt und nachdem alles vermengt ist, werden davon längliche Klößchen geformt, in die vorbereiteten Weißkrautblätter eingewickelt und sorgfältig zugebunden.

In etwas Fett oder Butter angeschmort, dann mit heißem Wasser übergossen und darin gedämpft, zuletzt die Tunke mit Mehl gebunden, bringt man sie mit Kartoffeln zu Tisch.

Königsberger Klops

ist auch als sparsame, wohlschmeckende Speise zu empfehlen.

In die siedende fertige Tunke von feingeschnittener Zwiebel, Fett, gewiegtem Hering oder Sardellen, Zitronensaft und -schale, bringt man die rundgeformten Klopsen von gewiegtem Fleisch — in Mischung wie Wiegebraten — und kocht sie etwa eine Viertelstunde. Auch Kapern kann man der Tunke beifügen. Will man sie ganz fein machen, so quirlt man ein geschlagenes Ei dazu.

Mit Kartoffelstückchen ein ausgiebiges, schmackhaftes Gericht.

Gekröse.

Magen und Netz vom Kalb oder Rind, unter dem Namen Gekröse bekannt, muß einen Tag wässern, dann wird es mehreremal in heißem Wasser und Salz kräftig gewaschen und 3 bis 3½ Stunden gekocht. Wenn es weich ist, schneidet man es in dünne Streifen. Aus der Fleischbrühe macht man eine weiße Mehltunke mit gewiegter Zwiebel und grüner Petersilie und mischt das Gekröse hinein. Nach Geschmack kann man es auch mit Zitronensaft versäuern. Kartoffeln als Beilage oder hineingeschnitten.

Gefüllte Zwiebel.

Die äußern Blätter von großen Zwiebeln werden genau so gefüllt wie Krautwickel.

Fische.

müssen als billiges, eiweißhaltiges Nahrungsmittel das Fleisch ersetzen helfen.

Sie müssen innen sauber ausgenommen und abgeschuppt werden. Es ist besser, den Fisch vor dem Sud einzusalzen. Im ganzen oder in Stücke geschnitten muß man ihn in siedendes Salzwasser bringen, dem man nach Belieben allerlei Gewürze, eine ganze Zwiebel und eine Zitronenscheibe beigibt. In etwa $\frac{1}{4}$ Stunde wird er weichgekocht sein. Um das Zerfallen des Fisches zu verhindern, füge man dem kochenden Wasser ein paar Tropfen Essig bei. Mit Butter oder einer Senfstunke verabreicht. Sehr beliebt ist der Apfelskren oder Apfelmeerrettich dazu.

Geriebener Meerrettich nebst geriebenen Äpfeln werden mit etwas Sahne, Senf und Zucker nebst einer Prise Salz glatt gerührt und auf der Schüssel fein verziert.

Gebadener Fisch.

Dazu eignet sich der Karpfen, Barsch, Forelle, Weißfisch und von den Seefischen der Austernfisch und der kleine Stint. In Teile geschnitten, etwa 1 Finger stark, salzt man ihn ein, wickelt in Ei und Semmel und bäckt am besten in hochstehendem Fett, da das Baden des Fisches sonst zuviel Fett erfordert.

Forelle und kleine Fische läßt man ganz. Statt Ei und Semmel kann man auch nur Mehl verwenden, doch sieht der gebackene Fisch dann nicht so ansehnlich aus.

Karpfen, Forelle, Schleie, Mal blau.

Die sauber ausgenommenen Fische übergießt man mit siedendem Essig, dadurch bekommt die Haut eine bläuliche Färbung. In das kochende Wasser mit den nötigen Fischgewürzen, Zitronenscheibe, Zwiebel und genügend Salz vorsichtig gelegt, läßt man ihn etwa $\frac{1}{4}$ Stunde kochen, dann eine Weile ziehen.

Diese Fische gibt man mit Butter und Meerrettich, ordnet auf eine Schüssel und verziert mit grüner Petersilie. Der Kal muß etwas länger kochen. Als Beilage passen Kartoffeln, Salat jeder Art und Zitronenscheiben.

Was eine sparsame Hausfrau zur Hand haben soll.

1. Eine kräftige Suppenwürze, die den Wohlgeschmack, schönes Aussehen und gute Verdaulichkeit jeder, selbst der billigsten Wasseruppe, erhöht.

Selbstgefertigt aus getrocknetem Petersilien- und Selleriekrout, das zerdrückt durch ein Sieb geschlagen wird. Dazu feingewiegte getrocknete Pilze, Beilchenwurzelpulver. Messerspitze roten Pfeffer. Messerspitze Senfmehl. Messerspitze Ingwerpulver.

Tahsia Suppenmehle und Würzen.

Suppenwürfel aus Fleischextrakt, Maggiwürfel.

Suppenwürfel aus Pflanzen-Fleischextrakt, Ochsen-Würfel, 100 Stück 2 Mk., sehr kräftig in Farbe und Geschmack.

Fertiges Mehl zum Bräunen von Lunkern, Suppen und Gemüse. Dazu eignet sich ganz hervorragend die sogenannte „Schildkrötensuppe“ von Maggi.

Zum Bohnenkaffee als Zusatz eignet sich vorzüglich der nährsalzreiche Hämatakaffee von J. Hensel, Paket 30 Pf.

Salatöl, geruch- und geschmackfrei, statt jedem anderen Fett zu benützen.

II. Teil.

Fleischlose Kost.

Beginnt mit S. 9.