

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Die deutsche Hausfrau im Weltkrieg

Brenneke, Rosa

Leipzig, [1915]

b) Gemischte Kost

urn:nbn:de:bsz:31-90556

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 ansetzen	in der Kochkiste
Erbstwirtschaftsuppe	} 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
Äpfel, 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 wohlnehmend.

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 angehängt 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 ihn 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.