

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Die deutsche Hausfrau im Weltkrieg

Brenneke, Rosa

Leipzig, [1915]

c) Fische

urn:nbn:de:bsz:31-90556

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 Wassersuppe, erhöht.

Selbstgefertigt aus getrocknetem Petersilien- und Selleriekräut, 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 Hämätinkaffee von F. Hensel, Paket 30 Pf.

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

II. Teil.

Fleischlose Kost.

Beginnt mit S. 9.