

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Haushaltungskurs**

**Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>**

**Mannheim, [ca. 1915]**

Heft 10

**urn:nbn:de:bsz:31-106241**

# SUNLICHT-INSTITUT

*für* HAUSHALTUNGSKUNDE  
MANNHEIM



Der Haushalt  
Heft 10

# Schützen Sie Seidenstrümpfe vor ihren Feinden!



Der schlimmste Feind  
seidener und kunst-  
seidener Strümpfe ist  
unsachgemässes Waschen.  
Nehmen Sie Lux Seifen-  
flocken; nur dann sind  
Sie sicher, dass Gewebe  
und Farben nicht leiden.

Lux Seifenflocken reini-  
gen behutsam und den-  
noch vollkommen. Wir  
erzeugen sie in dieser  
Feinheit, damit Sie Ihre  
kostbaren und empfind-  
lichen Sachen schonend  
waschen können.

Normalpaket  
50 Pfg.

# LUX

Doppelpaket  
90 Pfg.

## SEIFENFLOCKEN

SUNLICHT GES.A.G. MANNHEIM

# Der Haushalt

## Heft 10

### Inhaltsverzeichnis

	Seite
Die Nährstoffe . . . . .	3
Der Verdauungsvorgang . . . . .	3
Wie können wir die Verdauung günstig beeinflussen? . . . . .	5
Die Suppe . . . . .	6
Vorkenntnisse zur Suppenbereitung . . . . .	6
Verschiedene Brühen für Suppen . . . . .	8
Suppeneinlagen . . . . .	10
Gebundene Suppen . . . . .	12
Hülsenfrüchtesuppen . . . . .	15
Süße Suppen . . . . .	17
Vorspeisen und Lierspeisen . . . . .	18
Die Vorbereitung der Zutaten . . . . .	18
Belegte Brötchen als Vorspeise . . . . .	22
Die kalte Platte . . . . .	23
Tomatenvorspeisen . . . . .	23
Lierspeisen . . . . .	26
Fleischspeisen . . . . .	29
Die Zubereitung des Fleisches . . . . .	31



Der Sonntagsbraten

## Die Ernährung.

### Die Nährstoffe.

Im neunten Heft unseres Kurses über die Gesundheitspflege wird die Bedeutung der Ernährung und der Wert der verschiedenen Nahrungsmittel für den Körper eingehend besprochen. Hier sei deshalb nur kurz das Wichtigste darüber gesagt.

Zum Aufbau und zur Wärme- und Kraftbildung in unserem Körper müssen ihm immer wieder Stoffe zugeführt werden, die wir als Nährstoffe bezeichnen: Eiweiß, Fett, Kohlehydrate, Wasser und Salze.

Die täglich nötigen Mengen sind verschieden, sie richten sich ganz nach der Körperbeschaffenheit und der Arbeitsleistung des Einzelnen, sowie nach dem Klima. Heute wissen wir, daß zu diesen Nährstoffen unbedingt noch die sog. Ergänzungstoffe, auch Lebensstoffe oder Vitamine genannt, hinzukommen müssen. Alle diese Stoffe werden durch die Behandlung der Nahrungsmittel in der Küche erschlossen und für die Verdauung leichter zugänglich gemacht; sie können aber durch falsche Behandlung auch verdorben, oder zumindest in ihrer Wirkung stark herabgesetzt werden; darüber muß sich jede Hausfrau im Klaren sein, wenn sie ihre Familie richtig ernähren will.

### Der Verdauungsvorgang.

Ein bekannter Ernährungsphysiologe hat einmal den Ausspruch getan: „Unser Leben beginnt erst jenseits der Darmwand“. Er wollte damit sagen, daß die Nährstoffe, erst wenn sie ins Blut gelangt sind, für den Körper nützlich werden, weil das Blut sie den einzelnen Körperteilen zuführt. Um aber ins Blut gelangen zu können, müssen die Nährstoffe entsprechend umgewandelt und flüssig gemacht werden. Diese Umwandlung wird durch die Verdauung besorgt.

Eigentlich fängt die Verdauung schon im Kochtopf an, weil der Kochprozeß den Zweck hat, die festen Gewebe einzelner Nahrungsmittel zu lockern und die Nährstoffe zu erschließen. Wir werden bei der Anleitung zur Zubereitung einzelner Nahrungsmittel gelegentlich darauf zurückkommen müssen.

Wenn wir essen, gelangen die Speisen zunächst in den Mund. Hier werden sie durch die Zähne zerkleinert und zwar je stärker, desto besser, weil dann die Verdauungssäfte leichter eindringen können. Ein solcher Verdauungssaft ist bereits der Speichel, der sich möglichst innig mit der Nahrung vermischen soll. Er wird in den Speicheldrüsen erzeugt, löst Salze und Zucker auf und greift die Stärke an, die, da sie selbst unlöslich ist, in Traubenzucker verwandelt wird, der verflüssigt werden kann. Ein gutes Einspeicheln aller stärkeemehlhaltigen Nahrungsmittel — auch der verschiedenen Breie —, dient daher der Verdauung, wie das Sprichwort sagt: „Gut gekaut ist halb verdaut“.

Vom Mund gelangt die eingespeichelte Nahrung in den Magen, wo der Magensaft weiter auf sie einwirkt. Dieser wird je nach Bedarf erzeugt. Reizmittel, wie Gewürze und Alkohol, rufen eine stärkere Absonderung hervor. Der Magensaft hat die Aufgabe, das Eiweiß aufzulösen. Weich gekochtes Eiweiß löst sich rascher auf als rohes; hartgekochtes Eiweiß dagegen ist nur schwer auflösbar, unter Umständen wird es sogar überhaupt nicht verdaut. (Weiche Eier sind also leichter verdaulich als harte.) Das Eiweiß des gebratenen Fleisches wird besser aufgelöst als das des gekochten, weil es beim Braten nicht so fest gerinnt wie beim Kochen und zudem die Geschmacksstoffe des gebratenen Fleisches eine stärkere Absonderung des Magensaftes bewirken. Ist die Speise sehr fett, so hüllt das Fett den Speisebrei ein und verhindert dadurch die Einwirkung des Magensaftes auf das Eiweiß. Auf diese Weise wird die Verdauung stark verlangsamt.

Die Zeit, die die einzelnen Nahrungsmittel im Magen zubringen, ist sehr verschieden. So verläßt z. B. Milch ihn schon nach einer Stunde, Nudeln nach 2 Stunden, Kartoffeln nach 2½ Stunden, Spinat nach 3 Stunden, Eier nach 4 Stunden, mageres Fleisch nach 5 Stunden und Fett erst nach 8 Stunden (nach Ziegelmayr „Leben und Ernährung“).

Der Austritt der Speisen aus dem Magen erfolgt ganz allmählich durch den Pförtner in den Dünndarm. Hier geht die Verdauung weiter durch die Einwirkung des Pankreassaftes und der Galle. Der Pankreassaft wird durch die Bauchspeicheldrüse erzeugt. Er verwandelt die Stärke, spaltet sowohl Eiweiß als Fette, hat also den größten Einfluß auf die Verdauung. Dem Gallensaft fällt in der Hauptsache die Auflösung des Fettes zu. Da also die eigentliche Verdauung des Fettes erst im Dünndarm

beginnt, bezeichnen wir fettreiche Speisen als schwer verdaulich, weil sie verhältnismäßig lange Zeit im Magen liegen bleiben. Im Darm beginnt dann die Aufnahme der umgewandelten Nährstoffe in die Lymphe und das Blut. Die ungelösten Stoffe bleiben zurück und werden ausgeschieden.

## Wie können wir die Verdauung günstig beeinflussen?

Jede Hausfrau weiß, daß einzelne Nahrungs- und Genußmittel den Verdauungsvorgang in unserem Körper beschleunigen oder verlangsamen können.

Am bekanntesten in ihrer Wirkung sind die verschiedenen Obstsorten, sowie Kräutertees und Mineralwasser. Noch nicht genügend bekannt ist jedoch, welche Rolle unsere Nerven und damit auch seelische Stimmungen bei der Verdauung spielen, und deshalb wollen wir gerade hierauf noch etwas näher eingehen.

Daß bei den meisten Menschen das hübsche Anrichten einer Speise die Eßlust anregt, haben wir schon früher erwähnt. Es schmeckt aber auch besser, wenn während der Mahlzeit eine fröhliche Stimmung herrscht, während Sorgen und trübe Launen jegliches Hungergefühl verscheuchen können. Und schließlich wissen wir auch alle, daß es buchstäblich wahr werden kann, daß einem bei dem feinen Duft einer Speise „das Wasser im Munde zusammenläuft“. All diese Erscheinungen beruhen nur auf der Wirksamkeit der Nerven. Jegliches Lustgefühl, das appetitanregend wirkt, verursacht zugleich eine stärkere Absonderung der Verdauungssäfte, die natürlich den Speisebrei rascher verarbeiten. Besonders schmackhafte Zubereitung der Speisen beeinflusst also ganz unmittelbar die Verdauung in günstigem Sinne, und schon darum legt die gewissenhafte Hausfrau Wert auf recht sorgfältiges Kochen. Auch die verschiedenen Gewürze, die wir in der Küche verwenden, wirken in geringen Mengen anregend auf die Nerven, die die Verdauungsdrüsen beeinflussen, also verdauungsfördernd. Ein Uebermaß aber bringt sehr rasch Nerven und Drüsen zur Erschlaffung, was zu schweren Verdauungsstörungen führen kann. Außerdem reizen und entzünden starke Gewürze die Schleimhäute des Verdauungskanals, und besonders die Nieren leiden sehr darunter. Deshalb heißt es bei der Verwendung stets auf die richtige Menge bedacht sein.

Wir hoffen, daß das nun folgende Kochbuch, in dem wir eine Fülle selbst erprobter Rezepte zusammengestellt haben, unseren Leserinnen recht viele Anregungen bringt.



## Die Suppe.

Die Suppe bildet gewöhnlich die Einleitung der täglichen Hauptmahlzeit. Sie soll die Eflust anregen und den Magen für die Aufnahme der weiteren Speisen vorbereiten; auch soll sie dem Körper Wasser zuführen. Dieser Aufgabe dient die sog. „klare“ Suppe, Fleisch- oder Gemüsebrühe mit oder ohne Einlage. Häufig will man jedoch schon mit der Suppe den Hunger teilweise stillen und zieht deshalb die sog. „dicken“ Suppen vor.

Im folgenden finden unsere Leserinnen eine Auswahl von Rezepten für die verschiedensten Suppen, damit nach Möglichkeit jedem Wunsch und Geschmack Rechnung getragen sei. Die Zutaten sind bei allen Rezepten für 4 Personen berechnet.

### Vorkenntnisse zur Suppenbereitung.

Beim Kochen von Brühen müssen alle die Zutaten, die nicht gegessen werden können (z. B. Knochen, Suppengrün usw.), möglichst stark ausgelaugt werden, damit alle Salze und Geschmacksstoffe in die Brühe übergehen. Dies wird erreicht, wenn man diese Zutaten zerkleinert und sie mit ungesalzenem kaltem oder lauwarmem Wasser beistellt. Will man dagegen das Auslaugen verhüten, so gibt man die Nahrungsmittel in kochendes, vorher gesalzenes Wasser.

Das Waschen sämtlicher Nahrungsmittel sollte immer recht rasch vorgenommen werden (man lasse sie nie im Wasser liegen!), damit nicht wertvolle Stoffe mit dem Waschwasser weggegoßen werden.

Manche Suppen werden durch Abrühren mit Rahm oder Ei gebunden. Der Rahm oder das Ei werden zunächst in der Suppenschüssel mit einer Gabel kräftig geschlagen, dann gießt man ganz langsam etwas heiße Suppe zu, indem man ständig dabei weiterschlägt. Auf diese Weise wird das Gerinnen des Eiweißes verhütet.

Als Würze eignet sich für die meisten Suppen etwas Muskatnuß und für Brühsuppen Petersilie oder Schnittlauch, Muskatnuß wird stets auf dem Muskatreiber gerieben, die Petersilie wird von den harten Stielen befreit und möglichst fein geschnitten. Auch Schnittlauch schmeckt besser, je feiner er ist. Mit der Zugabe von fertigen Würzen sei man etwas sparsam, da diese die Geschmacksstoffe in stark konzentrierter Form enthalten. Werden geröstete Schnitten oder Würfel von Brötchen zugegeben, so kommen diese erst unmittelbar vor dem Essen in die Suppenschüssel, damit sie nicht weich werden, oder man stellt sie in einem besonderen Tellerchen auf den Tisch.

Die Suppeneinlagen haben sich im allgemeinen nach der Art der verwendeten Brühe zu richten. Aus kräftigen Brühen macht man am liebsten die sog. klaren Suppen, d. h. man gibt eine Einlage hinein, die sich nicht mit der Brühe verbindet, sondern diese „klar“ läßt, also nicht eindickt. Solche Einlagen sind z. B. Scheiben von Rindermark, Eierstich, die verschiedenen Arten von Klößchen und ähnliches. Bei Festessen ist es auch üblich, die Brühe ohne jegliche Einlage in Tassen zu reichen. Beim Kochen von Klößchen muß man stets darauf achten, daß das Wasser nicht strudelt, weil es sonst die Klöße auseinanderreißt. Man macht am besten immer zuerst einen Probekloß, den man in wenig gesalzenem Wasser gar kocht. Fällt er trotz entsprechender Vorsicht auseinander, so war die Masse zu weich und muß verdickt werden; ist er dagegen zu hart, so kann man durch Einrühren von etwas Butter Abhilfe schaffen. Die Klöße sind gar, wenn sie an der Oberfläche des Wassers schwimmen.

Weniger kräftige Brühen verwendet man gern zur Herstellung der sogenannten gebundenen Suppen, d. h. man gibt — wie der Name schon sagt —, eine Einlage in die Brühe, die sich mit dieser bindet und die Suppe dadurch dick macht. Solche Einlagen sind z. B. Grieß, Grünkern, Haferflocken und dergleichen, die nach dem Kochen gerne noch mit Rahm und Ei „gebunden“ werden.

Manche Suppen werden auch durch eine sogenannte Mehlschwitze verdickt oder „gebunden“, daher wollen wir hier auch gleich ihre Zubereitung besprechen. Die Farbe der Mehlschwitze hat sich im allgemeinen nach der Farbe der Speise zu richten, sodaß also für weiße Speisen die Mehlschwitze ebenfalls weiß, höchstens hellgelb sein soll (Hirnsuppe), für gelbe und grüne Speisen nimmt man gerne die gelbe Mehlschwitze (Erbsensuppe), während für saure Speisen gewöhnlich die braune („dunkle“) Mehlschwitze verwendet wird.

Die Herstellung einer schönen Mehlschwitze erfordert schon eine gewisse Sorgfalt, da bei unachtsamer Zubereitung das Mehl leicht klumpt und die Schwitze dann nicht sämig wird. Zur weißen Mehlschwitze verwendet man am besten Butter, die man heiß werden läßt, dann gibt man das Mehl zu, rührt gut durch und löscht nun langsam mit der vorgeschriebenen Flüssigkeit ab. Ungeübte Frauen tun gut, wenn sie zum Ablöschen kaltes Wasser verwenden, weil dabei das Mehl nicht so rasch klumpt. Es darf immer nur ganz wenig Wasser unter starkem Umrühren zugegeben werden, und erst wenn die Flüssigkeit sich vollständig mit dem Mehle verbunden hat und die Masse ganz glatt gerührt ist, kann neu nachgegossen werden. Die Mehlschwitze muß gut durchkochen, darf aber weder bei der Zubereitung noch beim Durchdämpfen starker Hitze ausgesetzt sein.

Die gelbe Mehlschwitze wird genau so hergestellt, nur löscht man erst ab, wenn das Mehl gelb geröstet ist.

Zur braunen Mehlschwitze gibt man gern feingeschnittene Zwiebel zu, um den Geschmack zu verbessern. Man röstet zunächst unter ständigem Rühren (Aluminium- oder Eisentopf) das Mehl hellbraun, gibt dann die Zwiebel zu, läßt sie ein paar Minuten mitdämpfen, bis sie glasig, d. h. durchsichtig geworden ist, und löscht vorsichtig ab. Zum Anrösten des Mehles darf die Hitze stark sein, zum Ablöschen und Durchkochen zieht man den Topf auf die Seite des Herdes oder stellt die Gasflamme klein. Braune Mehlschwitzen werden besser, je länger sie kochen; sie sollten nie weniger als 2 Stunden kochen.

Es sei noch erwähnt, daß wir unter einem Löffel (abgekürzt Eßl. und Teel.) stets einen gestrichenen, nie einen gehäuften Löffel voll verstehen. Man sei vorsichtig, da ein gehäufter Löffel fast das Doppelte der Masse enthält, die ein gestrichener faßt.

Die Zubereitung der Speisewürze Soja siehe unter Beigüssen.

## Verschiedene Brühen für Suppen.

### Fleischbrühe.

Zutaten: 1 Pfd. Ochsenfleisch, 2 Etr. Wasser, 1 Eßl. Salz, 1 Zwiebel, 1 Sträußchen Suppengrün, 1 Gelbrübe, 1 bis 2 Tomaten, 1/2 Selleriewurzel.

Sowohl beim Einkauf des Fleisches wie beim Kochen der Fleischbrühe muß in Betracht gezogen werden, ob eine besonders kräftige Brühe, z. B. für Kranke, bereitet werden soll, oder ob wir ein saftiges Stück Kochfleisch auf den Tisch bringen wollen. Schwanzstück und Wade liefern z. B. eine kräftige Brühe, enthalten aber wenig Fett und schmecken daher nach dem Kochen trocken.

Um eine kräftige Brühe zu erzielen, werden die gewaschenen, klein gehackten Knochen und das rasch gewaschene Fleisch in kaltem Wasser aufgestellt und langsam zum Kochen gebracht. Wenn die Brühe warm ist, gibt man die übrigen Zutaten (mit Ausnahme von Salz) zu, denen man je nach Geschmack und Jahreszeit noch Gemüsestrünke von Blumenkohl oder Weißkraut, Erbsenschoten, Spargel- oder Kohlrabischalen und dergleichen hinzufügen kann. Selbstverständlich kann auch eine oder die andere der oben angeführten Zutaten wegbleiben. Eine schönere Farbe der Brühe kann durch eine geriebene Gelbrübe (Möhre) oder durch im Backofen braun gedörrte Erbsenschoten erzielt werden. Das Fleisch soll nur langsam, aber ununterbrochen 2 bis 3 Stunden fortkochen. Es darf ja nicht strudeln, weil sonst das Fleischiweiß gerinnt und für unsere Ver-

dauungsäfte schwer zugänglich wird. Außerdem wird dadurch auch die Brühe trübe. Während des Kochens soll möglichst kein Wasser nachgefüllt werden, da die Brühe sonst leicht schal und geschmacklos wird. Ist es trotzdem einmal nicht zu umgehen, so verwende man nur heißes Wasser. Vor Gebrauch wird die Fleischbrühe durch ein Sieb, oder, wenn sie recht klar sein soll, durch ein in heißes Wasser getauchtes Tuch gegossen und dann erst gesalzen.

Bei diesem Verfahren behält das Fleisch nur noch wenig Geschmack und wenig Nährwert und kann eigentlich nur noch unter Zugabe von frischem Fleisch zu Fleischküchlein, Haschee, zum Füllen von Gemüse und Pfannkuchen und dergleichen verwendet werden.

Legt man Wert auf ein gutes Stück Kochfleisch, so setzt man die kleingehackten Knochen wie oben beschrieben mit kaltem, ungesalzenem Wasser bei, gibt, wenn die Knochen 1 Stunde gekocht haben, Salz und das vorgerichtete Suppengrün zu und legt jetzt erst das Fleisch in die siedende Brühe ein. Durch die Hitze gerinnt das Eiweiß an der Schnittfläche, verstopft die Poren und verhindert das Austreten des Fleischsaftes. Um jedoch das Gerinnen des Eiweißes im Fleischinnern zu verhüten, darf die Brühe fortan nur noch ziehen, nicht mehr strudeln. Auf diese Weise bleibt das Fleisch schmackhaft, die Brühe wird aber weniger kräftig, ist jedoch für den täglichen Tisch vollkommen genügend. Ein saftiges Stück Kochfleisch erhält man von Hochrippe, Brustkern und Bug.

### Wurzelbrühe.

Zutaten: 1 Eßl. Fett, 1 Eßl. Salz, 2 Etr. Wasser, 1 Stengel Lauch, 1/2 Sellerieknohle oder 1 Stengel Selleriekraut, 1 Zwiebel, 1 Herzchen Wirsing, 2 Tomaten oder auch eine Handvoll verschiedener getrockneter Gemüseabfälle, wie Spargel- und Kohlrabischalen, Erbsenschoten, Sellerieblätter und -würzelchen, Lauch-, Petersilienwürzelchen, Krautblätter und dergleichen.

Die Brühe kann auf verschiedene Art hergestellt werden. Die einfachste ist das Aufstellen der verschiedenen Zutaten mit kaltem Wasser, die bei Verwendung von getrocknetem Grünem in Anwendung kommt. Nach dem Durchsieben muß man dann ein Stückchen Butter zugeben, weil das Fett ja vollkommen fehlt. Hat man dagegen frische Zutaten, so schneidet man diese gerne in feine Streifen und dämpft sie in heißem Fett an. Durch Mitdämpfen eines Stückchens Schwarzbrot oder noch besser eines in Streifen geschnittenen Stückchens Milz oder Leber wird der Geschmack der Brühe wesentlich verbessert. Man füllt heißes Wasser auf, läßt die Brühe langsam

1½ bis 2 Stunden kochen, feiht sie durch und salzt sie. Sie kann genau wie Knochenbrühe verwendet werden.

### Knochenbrühe.

Zutaten: 1 Pfund Knochen, 1 Sträußchen Suppengrün, 2 Ltr. Wasser, 1 Eßl. Salz.

Die zerkleinerten, gewaschenen Knochen, auch Bratenknochen, Sehnen und sonstige Fleischabfälle werden wie beschrieben aufgestellt. Das Suppengrün und die gebräunte Zwiebel gibt man der warmen Suppe zu, deren Wohlgeschmack durch ein Stückchen Milz oder Leber erhöht werden kann. Auch durch vorheriges Anbraten von Knochen und Zwiebel kann Geschmack und Farbe der Brühe verbessert werden. Die Knochen sollen 1½ bis 2 Stunden kochen, gesalzen wird erst nach dem Durchsiehen; die Brühe eignet sich vorzüglich für gebundene Suppen und Tunken.

### Suppeneinlagen.

#### Scheiben aus Rindermark oder rohe Eier.

Rindermark wird vorsichtig in etwa ½ cm dicke Scheiben geschnitten, die man 1 bis 2 Stunden in kaltes Wasser legt, damit alles Blut herauszieht. Dann legt man je eine Scheibe in nicht zu kleine Tassen und gießt gut heiße und recht kräftige Fleischbrühe darüber.

Statt dessen kann man auch in jede Tasse ein rohes, unverrührtes Ei legen, über das man sehr vorsichtig die heiße Fleischbrühe schöpft. Das Eigelb darf dabei nicht auseinanderlaufen. Man reicht zu beiden Brühen geröstetes Weißbrot, Käsestangen oder warme Fleischpastetchen.

#### Markklößchen, Leberklößchen, Klößchen aus Bratwurstfülle.

Zutaten: 90 g Rindermark, 1 Brötchen, 1 Ei, 1 Eßl. fein verwiegte Zwiebel und Petersilie, 2 Eßl. Weckmehl, Salz, Pfeffer und Muskatnuß.

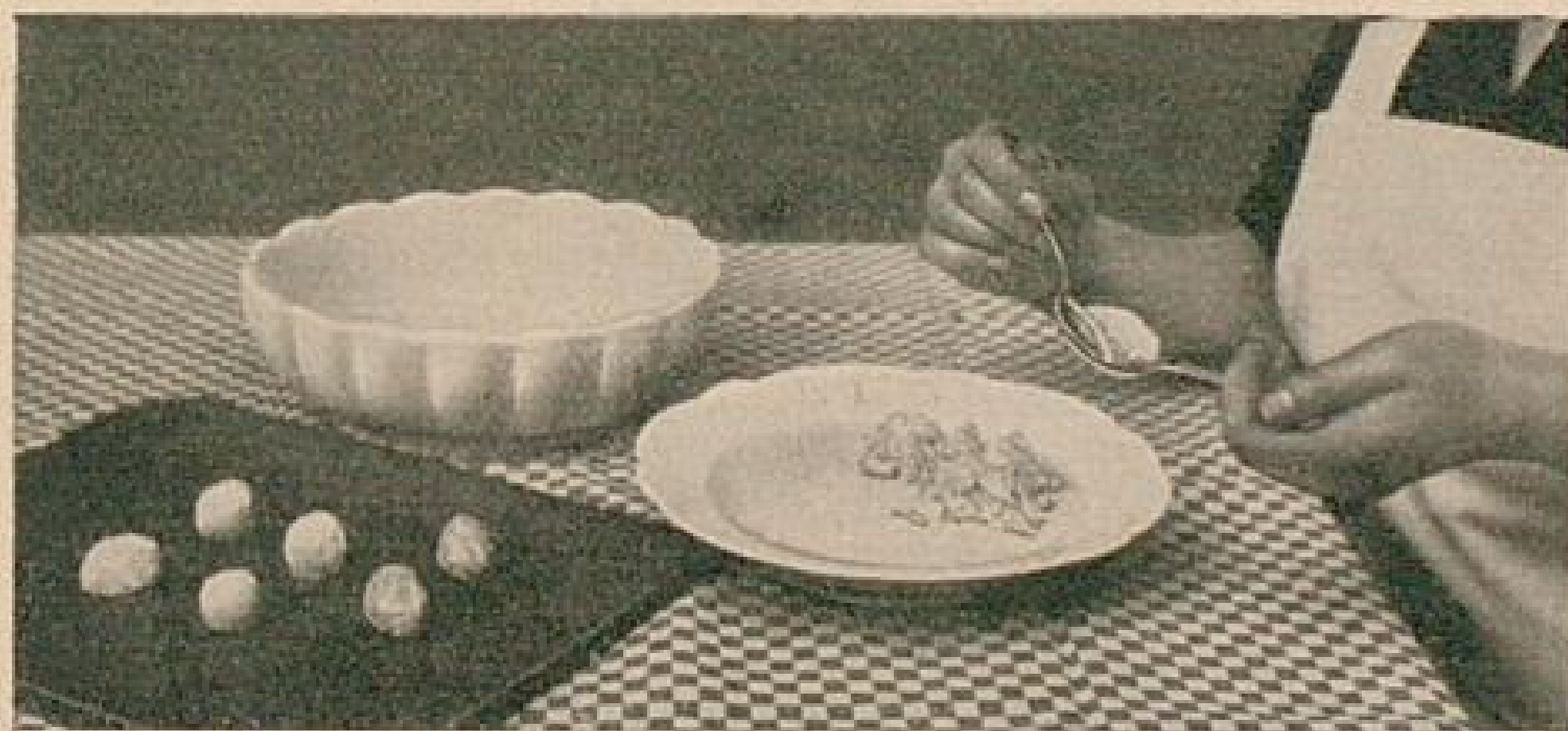
Das Mark wird ½ Stunde in kaltes Wasser gelegt und dann mit wenigen Tropfen Wasser solange geknetet, bis alles Blut daraus entfernt und das Mark schön weiß ist. Dann gibt man das eingeweichte, gut ausgedrückte Brötchen, das Ei, die fein verwiegte und in Butter gedämpfte Zwiebel und Petersilie, das Weckmehl und die Gewürze zu, arbeitet die Masse gut durch und formt kleine Klößchen daraus. Diese werden sehr vorsichtig etwa 10 Minuten lang in Salzwasser gekocht, behutsam heraus-

genommen und in klare Fleischbrühe oder Grünkernsuppe gegeben. Statt des Rindermarks kann man auch die Fülle von 2 kleinen Bratwürsten oder 80 g fein verriebene Leber verwenden. Im übrigen ist die Zubereitung ganz die gleiche.

### Grießklößchen.

Zutaten:  $\frac{1}{4}$  Ltr. Milch, 25 g Butter, 65 g Grieß, Salz, Muskatnuß, 1 Ei.

Man gibt Butter und Salz in die kochende Milch, läßt den Grieß langsam unter ständigem Umrühren einlaufen und solange kochen, bis die Masse dick ist und sich vom Topfe löst. Ist sie etwas abgekühlt, so rührt man das gutgeschlagene Ei darunter, würzt nach Belieben mit etwas Muskatnuß und formt mit 2 Kaffeelöffeln längliche Klöße, die man in klarer Brühe oder in Salzwasser langsam 10 Minuten kochen läßt. Sie werden in klarer Fleischbrühe oder in Obstsuppen serviert.



Die Klößchen werden mit 2 Löffeln geformt.

### Schwammklößchen.

Zutaten:  $\frac{1}{4}$  Ltr. Milch, 40 g Butter, 4 Eßl. Mehl, 2 Eier, Salz und Muskatnuß.

Das Mehl rührt man mit Milch zu einem glatten Teiglein an, das man mit der Butter auf das Feuer stellt und unter ständigem Umrühren kochen läßt, bis die Masse einen Kloß bildet und sich vom Topfe löst. Wenn sie abgekühlt ist, werden Eier, Salz und etwas Muskatnuß eingerührt, mit einem Kaffeelöffel gleichmäßige Klößchen in die kochende Fleischbrühe oder in Salzwasser eingelegt und 10 Minuten langsam darin ziehen lassen. Der Teig darf erst unmittelbar vor Gebrauch zubereitet werden, da sonst die Klößchen leicht speckig werden.

### Flädchensuppe.

Zutaten:  $\frac{1}{4}$  Pfd. Mehl, 1 Ei,  $\frac{1}{6}$  Etr. Milch, Salz, Backfett.

Man backt dünne Pfannkuchen (Eierkuchen, Flädchen), rollt sie zusammen und schneidet sie in schmale Streifen. Sie werden in die Suppenschüssel gelegt, die heiße Fleischbrühe vorsichtig darüber gegossen und mit etwas Muskatnuß und Schnittlauch gewürzt. Man kann zu dieser Suppe auch sehr gut übriggebliebene Pfannkuchen verwenden.

### Gebundene Suppen.

#### Hirnsuppe.

Zutaten: 1 großes Kalbshirn oder 1 kleines Ochsenhirn, 50 g Butter, 4 bis 5 Eßl. Mehl,  $\frac{1}{2}$  Etr. Wasser oder Brühe, 1 Eigelb, 3 Eßl. Rahm, 2 bis 3 Eßl. Wein.

Das Hirn wird gebrüht, abgehäutet und fein verwiegt. In der zerlassenen Butter wird das Mehl hellgelb gedämpft und mit kaltem Wasser abgelöscht. Dann gibt man das Hirn zu, läßt es mit der Suppe aufkochen, würzt mit Salz, Muskatnuß und Wein und rührt mit Eigelb und Rahm ab. Zu dieser Suppe kann man auch Knochen- oder Wurzelbrühe verwenden.

#### Seidensuppe.

Zutaten: 60 g Butter, 5 bis 6 Eßl. Mehl,  $\frac{3}{4}$  Etr. Milch,  $\frac{3}{4}$  Etr. Wasser, 1 Eigelb, 3 bis 4 Eßl. Rahm, Muskatnuß.

Man dünstet das Mehl in der Butter hellgelb, löscht mit kaltem Wasser ab, füllt mit Milch und Wasser auf, läßt die Suppe  $\frac{1}{2}$  Stunde kochen und rührt mit Eigelb und Rahm ab.

#### Königinssuppe.

Zutaten:  $\frac{1}{2}$  altes Suppenhuhn, 40 g Butter, 3 Eßl. Mehl,  $2\frac{1}{2}$  Etr. Brühe,  $\frac{1}{2}$  Lorbeerblatt, eine geschälte, mit 2 Nelken besteckte Zwiebel, 1 Sträußchen Suppengrün, 4 bis 6 Eßl. Wein, 3 Eßl. Rahm, 1 Eigelb.

Das vorgerichtete, nicht zu fette Suppenhuhn wird gewaschen und mit Zwiebel, Lorbeerblatt und Suppengrün in kochende Fleisch- oder Knochenbrühe gegeben und langsam darin weich gekocht (2 bis 3 Stunden). Aus Butter und Mehl bereitet man eine hellgelbe Mehlschwitze, die man mit der Hühnerbrühe auffüllt. Von dem weichgekochten Huhn wird das Fleisch gut abgelöst, in kleine Würfel geschnitten und in der Suppe einmal aufgekocht. Zuletzt gibt man den Wein zu, der aber nicht mitkochen darf, und rührt mit Eigelb und Rahm ab.

### Wildsuppe.

Zutaten: Knochen und Reste von Wildbraten, 1 Zwiebel, Suppengrün, 2½ bis 3 Etr. Wasser, 60 g Fett, 1 Eßl. Salz, 4 bis 5 Eßl. Mehl, 4 bis 5 Eßl. Wein, nach Belieben einige Tropfen Soja.

Vom Wildgerippe wird das Fleisch abgeschält, in kleine Würfel geschnitten und beiseite gestellt. Das Gerippe selbst wird zerhackt, mit Bratenknochen, Zwiebel und Suppengrün in kaltem Wasser beigestellt und 2 bis 3 Stunden gekocht. Dann bereitet man eine braune Mehlschwitze, die man mit der Wildbrühe ablöscht, auffüllt, salzt, und ebenfalls nochmals 2 bis 3 Stunden kochen läßt. (Man kocht daher besser die Brühe schon am Tage zuvor.) Jetzt gibt man das Fleisch zu, läßt einmal aufkochen, würzt mit Wein und Soja und gibt die Suppe mit gerösteten Weckschnitten (Semmel) zu Tisch.

### Pilzsuppe.

Zutaten: ½ Pfd. Pilze, 50 g Fett, 3 bis 4 Eßl. Mehl, 1 Zwiebel, 2 Etr. Wurzelbrühe, 2 bis 3 Eßl. Wein, ½ Teel. Soja.

Die gepuzten, gewaschenen Pilze werden fein verwiegt und mit der feingeschnittenen Zwiebel in dem Fett etwa 15 Minuten gedämpft, mit Mehl bestreut, mit Brühe abgelöscht und 1 Stunde gekocht. Die Suppe wird vor dem Anrichten mit Wein oder Soja abgeschmeckt. Nach Belieben reicht man geröstete Weckschnitten dazu.

### Suppe mit Gemüseeinlage.

Zutaten: 40 g Butter, 4 Eßl. Mehl, 1½ Etr. Wasser, 1 Eßl. Salz, 1 Eigelb, 3 Eßl. Rahm, als Einlage: ½ Pfd. Spargeln oder 1 kleiner Blumenkohl, ½ Pfd. Bohnen oder 1 Pfd. frische Erbsen, eine Hand voll Kerbel oder Sauerampfer oder Petersilie, 1 Kopf Sellerie oder 1 großer Stengel Lauch.

Die Suppe bietet im Sommer die Möglichkeit, mit den einfachsten Mitteln viel Abwechslung in den Speisezettel zu bringen. Man stellt aus Butter und Mehl eine der Farbe der Einlage angepasste Mehlschwitze her, in der man eines der oben genannten Gemüse weichdämpft und die man vor dem Anrichten durch Abrühren mit Eigelb und Rahm wesentlich verbessern kann. Die Gemüse müssen vorher sauber gepuzt, gewaschen und je nach ihrer Art zerkleinert werden: Spargeln, Bohnen und Lauch werden in 1 cm lange Stückchen geschnitten, die Erbsen ausgebrockt, der Blumenkohl in feine Röschen zerteilt, der Sellerie in kleine Würfel geschnitten und Kerbel, Sauerampfer und Petersilie fein verwiegt. Die letzteren drei kann



man auch vor dem Ablöschen mit dem Mehl in dem heißen Fett 5 Minuten andämpfen, wodurch ihre feinen Geschmacksstoffe besser entwickelt werden.

#### Gemüsesuppe.

Zutaten: 1 Pfd. Gemüse verschiedenster Art, 2 Kartoffeln, 2 Ltr. Wasser, 1/2 Eßl. Salz.

Verschiedene Gemüse, wie die Jahreszeit sie bietet (Bohnen, Lauch, Möhren, Sellerie, Wirsing, Blumenkohl u. a.), werden gepuzt, gewaschen, in Streifen geschnitten, in kochendes Salzwasser gegeben und darin halb weich gekocht. Dann gibt man 2 ebenfalls in Streifen geschnittene Kartoffeln zu und läßt alles zusammen vollends weich kochen. Wenn die Gemüse mit dem Buntmesser geschnitten werden, sieht die Suppe besonders hübsch aus.

#### Grünkernsuppe.

Zutaten: 1/4 Pfd. Grünkern, 2 Ltr. Brühe oder Wasser, 1/2 Eßl. Salz, 20 bis 30 g Butter, 1 Eigelb, 2 bis 3 Eßl. Rahm, 1 trockenes Brötchen.

Die gemahlene Grünkerne werden in der heißen Butter etwas angeröstet, mit Wasser oder Knochenbrühe abgelöscht und in 2 bis 3 Stunden weichgekocht. Von Zeit zu Zeit wird der Suppe etwas Wasser oder Knochenbrühe zugegeben. Damit die Suppe etwas gebunden wird, kocht man 1 trockenes Brötchen mit. Wenn die Grünkerne weich sind, treibt man die Suppe durch ein feines Sieb, verdünnt sie und rührt sie, sofern sie mit Wasser gekocht wurde, beim Anrichten mit Rahm und Eigelb ab. Wird die Suppe mit Fleisch- oder Knochenbrühe zubereitet, so läßt man Rahm und Eigelb weg. Liebt man die Suppe recht dicklich, so kann man unter die gemahlene Grünkerne 1 bis 1/2 Eßl. Grünkernmehl mischen und mitdämpfen. Die Zugabe des Brötchens erübrigt sich dadurch. Die Suppe kann ohne jede Einlage, nur mit etwas Muskatnuß gewürzt, oder auch mit Markflößchen, Eierstich oder gerösteten Weckwürfeln als Einlage aufgetragen werden.

#### Geröstete Griesuppe.

Zutaten: 80 g Grieß, 50 g Butter, 1/2 Ltr. Wurzelbrühe oder Wasser, 1 Eigelb, 2 bis 3 Eßl. Rahm, 1 Eßl. Salz, Muskatnuß.

Der Grieß wird in der heißen Butter hellgelb geröstet, mit Wasser oder Wurzelbrühe abgelöscht, die zur Suppe nötige Menge nachgefüllt, 1/2 Stunde aufgekocht, gesalzen und beim Anrichten mit Muskatnuß gewürzt und mit Eigelb und Rahm abgezogen.

### Hafergrüßsuppe.

Zutaten: 80 g Hafergrüße, 40 g Butter oder Fett, 2 Ltr. Wasser, 1½ Eßl. Salz, 2 bis 3 Eßl. saurer Rahm, 1 Eigelb, ½ Brötchen.

Man röstet die Hafergrüße in der heißen Butter hellgelb, löscht mit kaltem Wasser ab, füllt mit heißem Wasser, Knochen- oder Wurzelbrühe auf, salzt und läßt die Suppe 1 Stunde kochen. Beim Anrichten rührt man sie mit Rahm und Eigelb ab, würzt mit Muskatnuß und gibt die Suppe mit gerösteten Weißbrotwürfeln zu Tisch.

### Durchgetriebene Brotsuppe.

Verwendung für trockenes Brot.

Zutaten: 125 g Schwarzbrot, 1¾ Ltr. Wasser, 1 Zwiebel, 30 g Butter, 1 bis 2 Eßl. Mehl, 2 bis 3 Eßl. Rahm, 1 Eigelb, Suppengrün.

Das in Scheiben geschnittene, trockene Schwarzbrot wird mit kaltem Wasser und Suppengrün beigestellt, weichgekocht und durchgetrieben. In der heißen Butter röstet man die feingeschnittene Zwiebel und 1 bis 2 Eßl. Mehl hellgelb, löscht mit kaltem Wasser ab, füllt mit der Brotsuppe auf, läßt sie gut durchkochen und rührt sie mit Rahm und Eigelb ab. Durch Zugabe einiger Löffel Bratenbeiguß wird der Geschmack der Suppe wesentlich verfeinert.

### Tomatenreisuppe.

Zutaten: 40 g Reis, 40 g Butter, 1½ Ltr. Knochen- oder Wurzelbrühe, 4 Eßl. Tomatenmark, 1 Eßl. Salz, 2 bis 3 Eßl. geriebener Schweizer- oder Parmesankäse.

Der Reis wird gewaschen, zwischen einem Tuch getrocknet und in der heißen Butter hellgelb geröstet. Sodann gibt man das Tomatenmark bei, löscht ab, füllt mit heißer Brühe auf und läßt die Suppe 1 Stunde kochen. Vor dem Anrichten gibt man den geriebenen Käse zu.

### Kartoffelsuppe.

Zutaten: 1½ Pfund Kartoffeln, Suppengrün (Lauch, Sellerie, Gelbrübe, Petersilienwürzelchen), 2 Tomaten, 2 Ltr. Wasser, 1½ Eßl. Salz, 1 Stückchen Butter oder 1 Eßl. Fett, 1 Brötchen.

Die fein gehackte Zwiebel sowie das in feine Streifen geschnittene Suppengrün dämpft man in heißem Fett, gibt dann die in feine Scheibchen geschnittenen Kartoffeln mit Salz und wenig kaltem Wasser zu, kocht alles weich und treibt die Masse durch ein Haarsieb oder verrührt sie gut mit dem Kochlöffel. Sodann füllt man mit heißem Wasser auf, kocht die Suppe

nochmals gut durch und rührt sie mit saurem Rahm ab. Das Brötchen schneidet man in Würfel, röstet diese in Butter hellgelb und gibt sie besonders in einem heißen Schälchen zur Suppe auf den Tisch. Man kann die Suppe auch mit in Butter gelb gedünsteten Zwiebelringen abschmelzen.

### Hülsenfrüchtesuppen.

Allgemeines: Die Hülsenfrüchte sind sehr reichhaltig an Eiweiß (25 %) und Stärke (50 %), Zucker und mineralischen Bestandteilen, aber arm an Fett und Wasser. Dies muß bei der Zubereitung berücksichtigt werden. Sie sollten mit Rücksicht auf ihren hohen Nährwert und den verhältnismäßig geringen Preis viel mehr verwendet werden. Es besteht vielfach die Ansicht, daß Hülsenfrüchte infolge ihrer zellstoffreichen laugenartigen Bestandteile schwer verdaulich seien. Eine sachgemäße Vor- und Zubereitung der Hülsenfrüchte kann jedoch ihre Verdaulichkeit wesentlich fördern.

Da durch das Trocknen den Hülsenfrüchten viel Wasser entzogen wird, müssen sie stets am Abend vor dem Kochtag eingeweicht werden. Die geschälten Hülsenfrüchte (Erbsen) werden mit dem Einweichwasser beige stellt; es darf nicht weggegossen werden, weil die löslichen Nährsalze darin enthalten sind. Bei den ungeschälten Hülsenfrüchten wie Bohnen, Linsen, ungeschälten Erbsen muß sowohl das Einweichwasser als auch das erste Kochwasser wegen der darin enthaltenen laugenhaften Bestandteile (Blähstoffe), die unserem Körper unzutraglich sind, abgegossen und durch frisches heißes Wasser ersetzt werden. Weicht man sie schon zwei Tage vor der Zubereitung ein, so lösen sich die unbeförmlichen Bestandteile völlig. Das zweite Kochwasser muß stets heiß zugegeben werden, weil das im Aufquellen begriffene Stärkemehl durch Zugießen von kaltem Wasser fleistrig würde. Kalkhaltiges, hartes Wasser ist zum Kochen der Hülsenfrüchte ungeeignet, weil der Kalk sich mit dem Eiweiß der Hülsenfrüchte bindet und das Weichwerden hindert. Durch Zusatz einer Messerspitze Natron kann das Wasser weich und zum Kochen der Hülsenfrüchte brauchbar gemacht werden. Hülsenfrüchte salzt man erst vor dem Anrichten, da das Salz den Hitzeegrad erhöht und das Eiweiß dadurch zu fest und schwer verdaulich würde.

### Erbsensuppe.

Zutaten: 1/2 Pfd. geschälte, halbierte Erbsen, 50 g Butter, 1 Zwiebel, 1/2 Eßl. Mehl, 1 1/2 Str. Wasser.

Die geschälten Erbsen werden am Vortag gewaschen und in kaltem Wasser eingeweicht. Am andern Tag stellt man sie mit dem Einweichwasser

bei, kocht sie weich und treibt sie durch ein Sieb. In der Butter wird die feingeschnittene Zwiebel mit dem Mehl hellgelb gedämpft, die Erbsenmasse zugegeben und mit warmem Wasser aufgefüllt. Nachdem die Suppe gut aufgekocht hat, wird sie gesalzen und mit in Butter gerösteten Weckwürfeln (Semmel) zu Tisch gegeben.

#### Weisse Bohnensuppe.

Zutaten: 250 g weiße Bohnen, 50 g Fett oder Butter, 2 Eßl. Mehl,  $1\frac{1}{2}$  Etr. Wasser, Salz.

Von den zuvor eingeweichten Bohnen wird das Einweichwasser abgegossen und diese mit frischem Wasser beigelegt. Man läßt die Bohnen  $\frac{1}{4}$  Stunde kochen und gießt dann das Wasser ab. Es wird durch frisches, heißes Wasser ersetzt, in dem man die Bohnen weich kochen läßt. Dann werden sie durchgetrieben. Von Mehl und Fett bereitet man eine helle Mehlschwitze, gibt die Bohnen hinein, füllt die Suppe mit heißem Wasser auf und salzt sie kurz vor dem Anrichten. Brühe von gekochtem Schweinefleisch oder Rauchfleisch gibt der Bohnensuppe einen kräftigen Geschmack.

#### LinSENSUPPE.

Zutaten: 250 g Linsen, 50 g Fett, 2 Eßl. Mehl,  $1\frac{1}{2}$  Etr. Wasser, 1 Paar Frankfurter oder Wiener Würstchen.

Die Linsen werden wie die Bohnen vorbereitet und die Suppe wie Bohnensuppe gekocht. An Stelle der hellen Mehlschwitze röstet man das Mehl kastanienbraun. 5 Minuten vor dem Anrichten salzt man die Suppe und gibt die in Scheiben geschnittenen Würstchen zu.

#### Süße Suppen.

##### Schokoladensuppe.

Zutaten: 200 g Schokolade,  $1\frac{1}{4}$  Etr. Milch, 2 Eigelb, 1 Prise Salz, Zucker.

Die Schokolade wird auf dem Reibeisen gerieben und mit der Milch, einer Prise Salz und nach Geschmack etwas Zucker aufgekocht. Nach dem Aufkochen gießt man die Suppe durch ein Haarsieb über das Gelbe von 2 Eiern, die man vorher tüchtig verquirlt hat, und richtet sie über geröstete Weißbrotschnitten an.

##### Weinsuppe

Zutaten:  $\frac{3}{4}$  Etr. leichter Weißwein oder Apfelwein,  $\frac{1}{3}$  Etr. Wasser, 60 g Perljago oder Tapioka, 2 Eßl. Sultaninen, etwas Zitronenschale, Zucker.

Man läßt  $\frac{1}{3}$  bis  $\frac{1}{2}$  Etr. Wasser mit etwas Zitronenschale oder einem

kleinen Stückchen Zimt aufkochen, rührt den gut gewaschenen Tapioka oder Perljago hinein, läßt ihn sehr langsam kochen, gießt dann  $\frac{3}{4}$  Etr. Weißwein oder Apfelwein hinzu, süßt nach Geschmack, fügt einige entfernte Zitronenscheibchen hinzu, läßt die Suppe aufkochen und entfernt vor dem Anrichten die Gewürze.

#### Heidelbeer- oder Blaubeersuppe mit Grießklößchen.

Zutaten:  $1\frac{1}{2}$  Pfd. Heidelbeeren (Blaubeeren), 1 Etr. Wasser, etwas Zimt, Zitronenschale, Zucker.

Die Heidelbeeren werden verlesen, schnell gewaschen und mit 1 Etr. Wasser, etwas ganzem Zimt, Zitronenschale und Zucker nach Geschmack einige Male aufgekocht. Man kann Grießklößchen in die Suppe geben. Gibt man sie ohne Klößchen, so kocht man 1 kleinwürfelig geschnittenes Milchbrötchen mit und streicht die Suppe vor dem Anrichten durch ein Sieb.

#### Apfelsuppe.

Zutaten:  $1\frac{1}{4}$  Pfd. saure Äpfel,  $\frac{5}{4}$  Etr. Wasser, Zitronenschale, Zimt, 3 Eßl. Weck- oder Zwiebackmehl, 1 Stückchen Butter, Zucker.

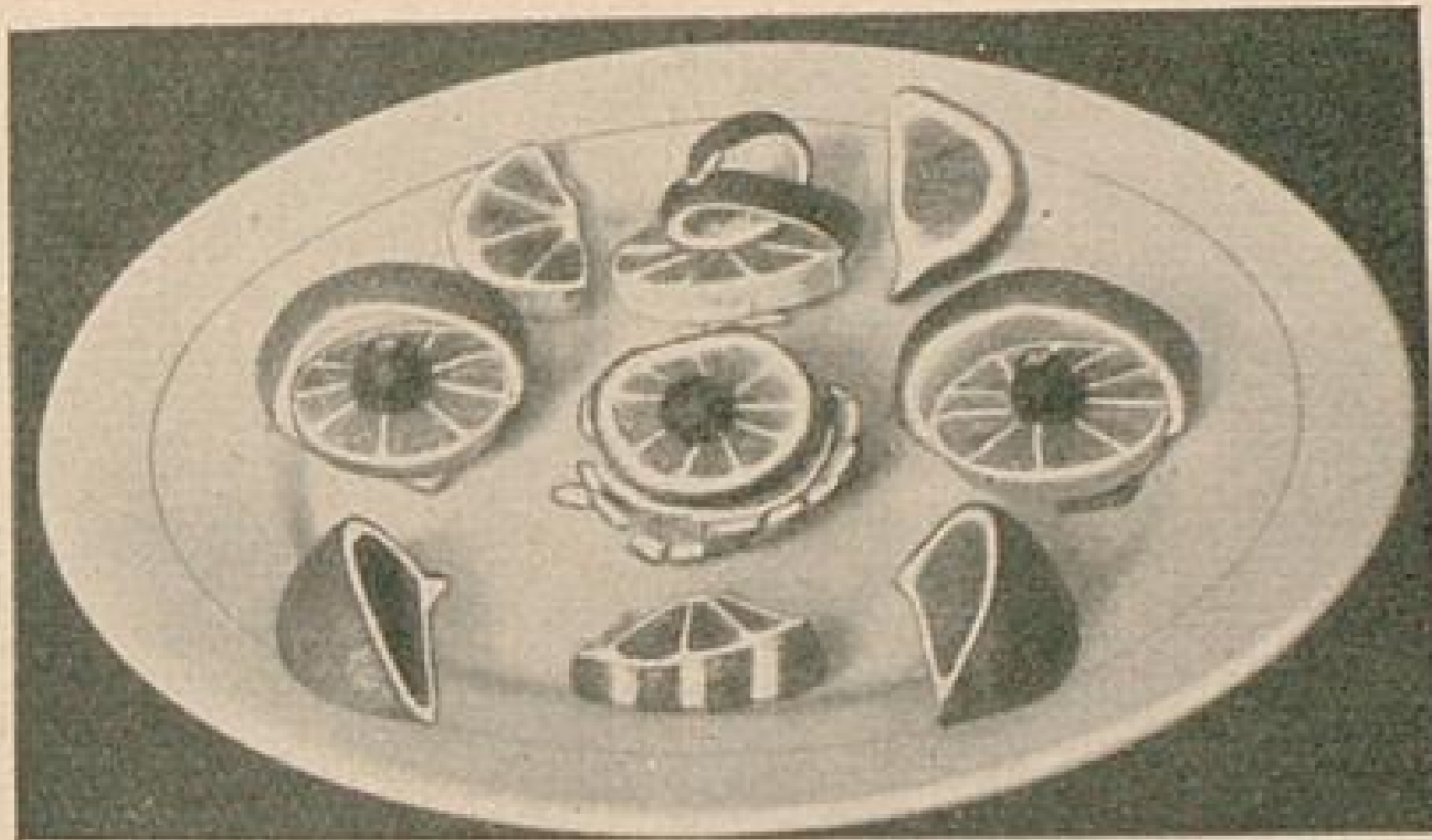
Die Äpfel werden gewaschen, samt Schale und Kernhaus in kleine Stücke geschnitten, mit  $1\frac{1}{4}$  Etr. Wasser, einem Stückchen Zitronenschale, etwas ganzem Zimt und 3 Eßl. Weck-(Semmel-)mehl weichgekocht. Die Suppe wird sodann durch ein Sieb getrieben, mit Zucker, Zitronensaft und einem Stückchen Butter abgeschmeckt und über in Würfel geschnittenem Zwieback angerichtet. Statt Weckmehl kann man auch 2 bis 3 Eßl. Reis mitkochen, nach Belieben auch 2 Eßl. Korinthen zugeben.

## Vorspeisen und Eierspeisen.

Die Vorspeisen sollen nicht sättigen, sondern als Einleitung eines größeren Essens durch ihre hübsche Anordnung, ihren feinen Geruch und Geschmack die Eßlust anregen und den Magen zur Aufnahme vielerlei guter Dinge vorbereiten. Die Geheimsprache der Küche nennt die Vorspeisen „hors d'oeuvres“, weil sie außerhalb der Hauptarbeit, d. h. der eigentlichen Mahlzeit stehen und diese nur vorbereiten. Sie werden darum auch stets vor der Suppe gereicht.

Vorspeisen erscheinen nie in großer Menge, wohl aber in vielfältiger, reizvoller Zusammenstellung auf der Tafel. Sie sollen besonders würzig zubereitet und besonders sorgsam ausgewählt und angerichtet sein.

Vorspeisen und Eierspeisen sind in diesem Abschnitt zusammengefaßt, weil verschiedene Eiergerichte sowohl als Vorspeise als auch als Beilagen zu Gemüse und Salaten verwandt werden können.



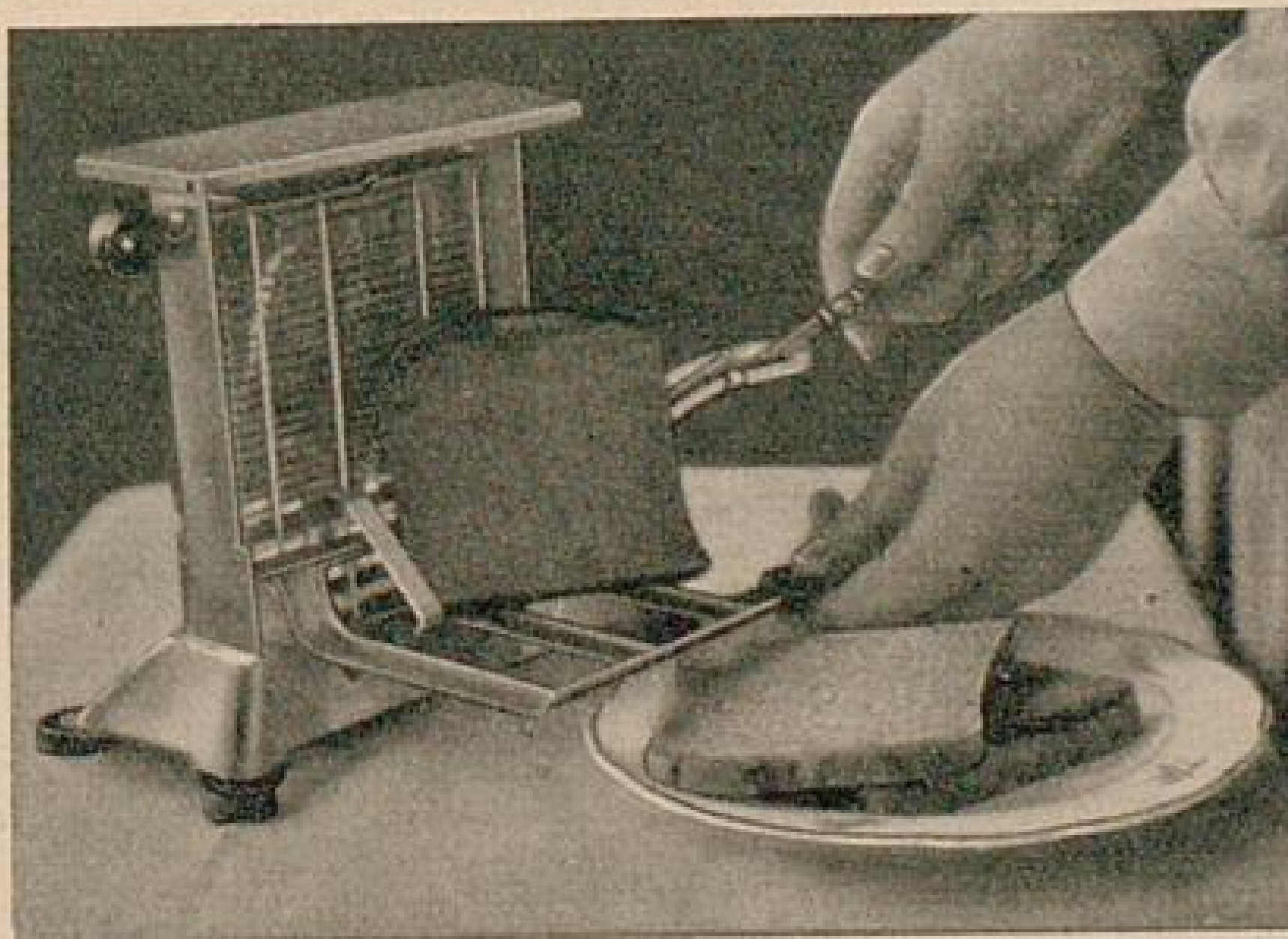
Phot. A. Matzdorff, Berlin

Die Zitrone läßt sich in allerlei Formen schneiden zur Verzierung.

### Die Vorbereitung der Zutaten.

Bevor wir die Zubereitung der einzelnen Speisen selbst besprechen, wollen wir uns zunächst wieder darüber klar werden, was man wissen muß, wenn man schöne Vorspeisen zu Tisch bringen will.

Wie wir schon in der Einleitung erwähnten, sei auf hübsches Anrichten ganz besonders Wert gelegt. Zierlich geschnittene Zitrone, frische grüne Petersilie, schönes, unter Umständen farbiges Fleischgelee, tadelloses Geschirr spielen daher bei der Vorspeise eine große Rolle, doch ist jede Uebertreibung in der Ausschmückung unbedingt zu vermeiden. Zu warmen Vorspeisen reicht man gerne Salzstengel oder winzige Brötchen, zu kalten meist geröstetes Brot (Toast) und frische Butter.

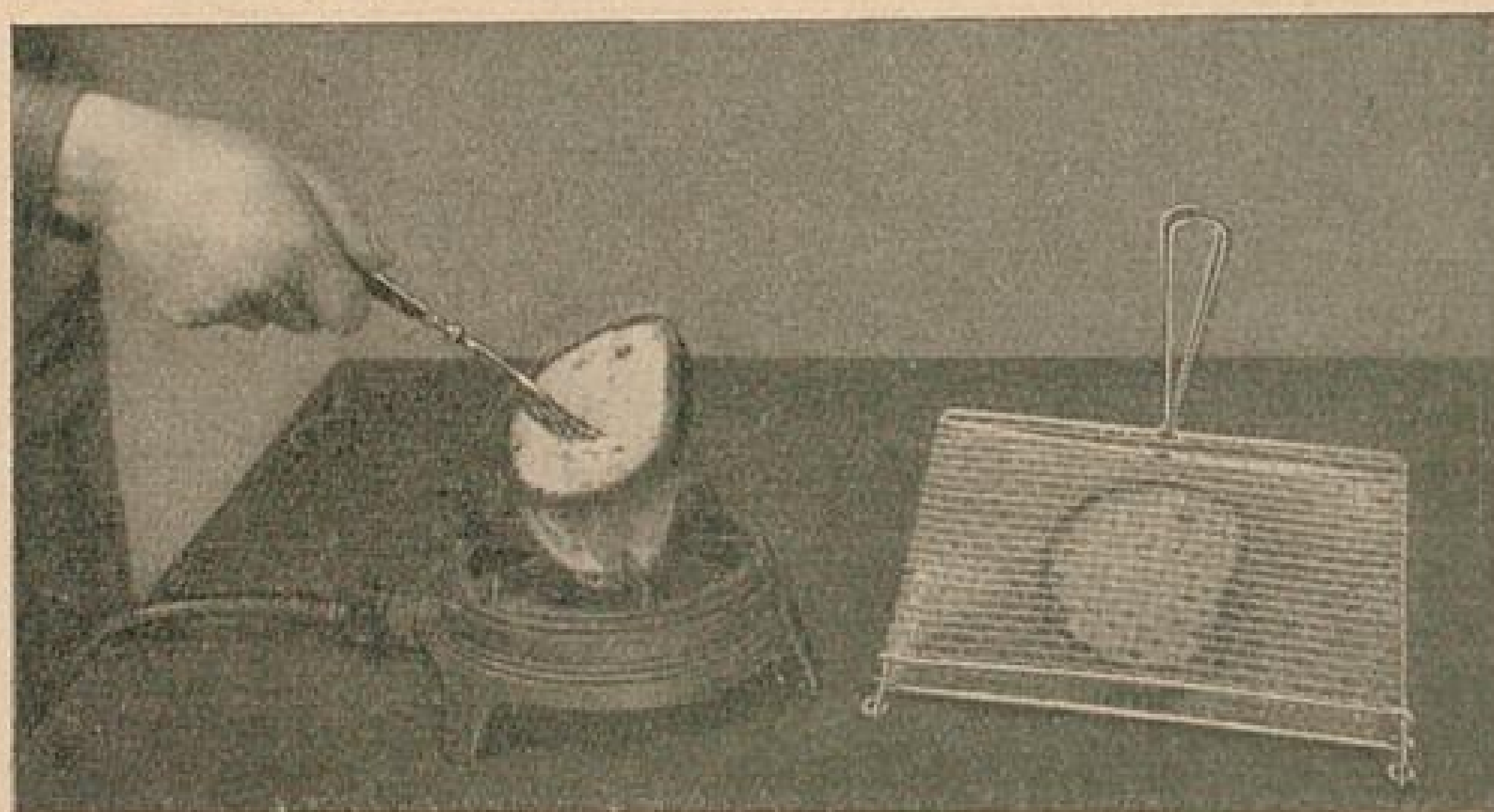


Phot. A. Matzdorff, Berlin

Brotrösten mit dem elektrischen Toaströster.

### Das Rösten von Brot. (Toast).

**B**rot muß stets auf heller Flamme geröstet werden. Man verwendet weißes Kapselbrot dazu, das man in etwa 1 cm dicke Scheiben schneidet. Außen muß das Brot gut knusperig sein, innen aber noch schön weich. Beliebtest sind die elektrischen Toaströster, die aber noch etwas teuer sind. Dagegen sind die Drahtrahmen, die sowohl für Gas- als für Kohlenfeuer zu gebrauchen sind, billig und durchaus praktisch. In Ermangelung eines solchen kann man das Brot jedoch auch schon mit Hilfe einer Gabel rösten. Etwaige schwarze Stellen werden vor dem Anrichten abgekratzt.



Brot rösten an der Gabel; Drahtrahmen.

### Das Vorrichten der Butter.

**D**ie Butter muß ebenfalls hübsch angerichtet auf den Tisch kommen, wenn nicht das ganze Bild zerstört werden soll.

Die bekannten Butterfugeln werden mit zwei gerillten Brettchen hergestellt. Die Brettchen müssen zunächst in kaltes Wasser getaucht werden; dann legt man ein nicht zu großes Stückchen Butter dazwischen und dreht das obere Brettchen solange auf dem unteren, bis aus der Butter ein schönes Kügelchen geworden ist.

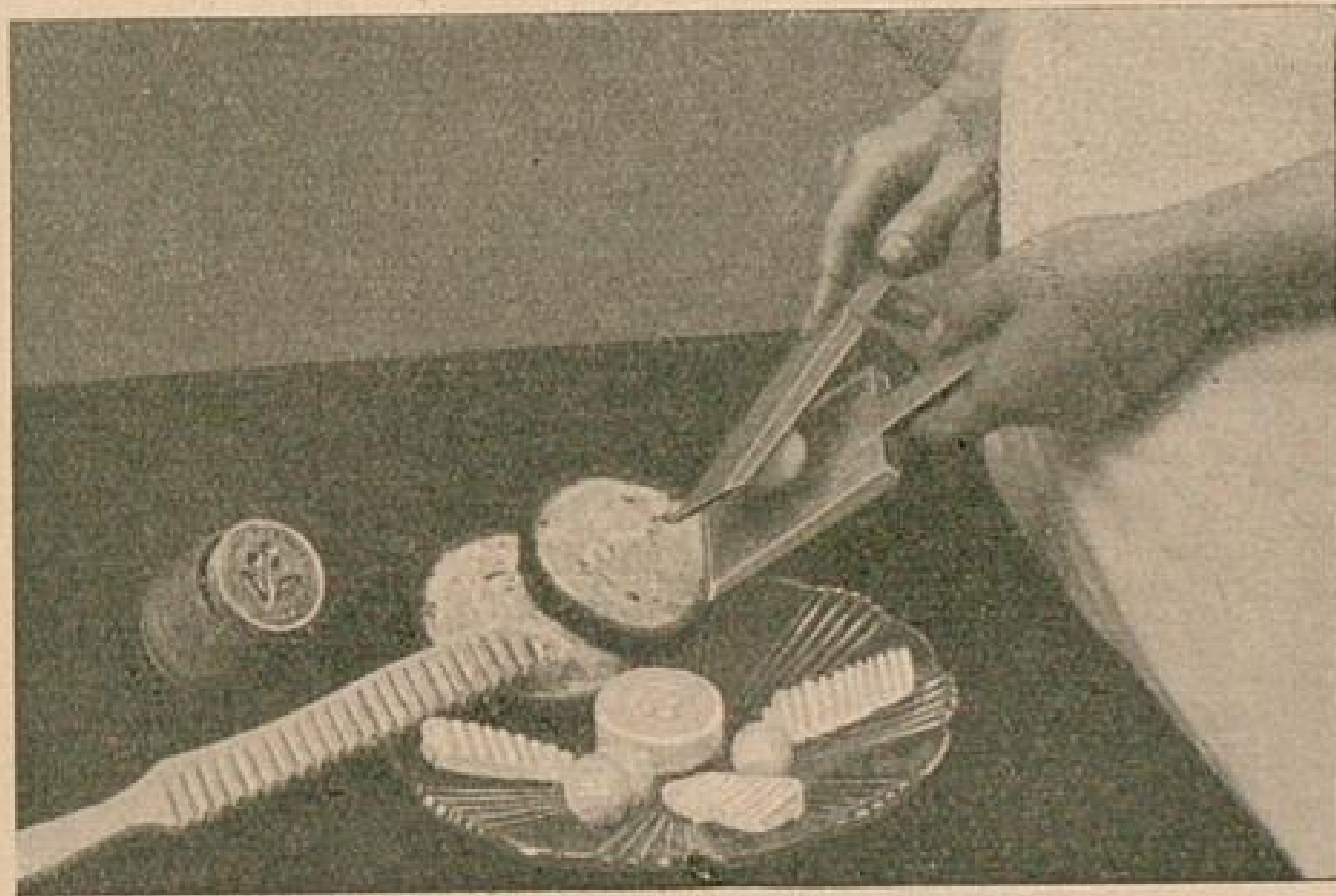
Butterförmchen werden ebenfalls zunächst mit kaltem Wasser ausgespült. Dann wird die durch Kneten geschmeidig gemachte Butter eingepreßt und sofort wieder ausgeklopft.

Am einfachsten ist das Abschneiden der Butterstreifen mit dem Buttermesser. Nur muß die Butter hierzu recht hart sein und unter Umständen vorher auf Eis gelegt werden. Die gerichtete Butter hebt man bis zum Gebrauch am besten in frischem Wasser auf.

Manche Vorspeisen werden durch Zugabe von Kräuter- oder Sardellenbutter verfeinert. Beide Buttermischungen sind auch als Brotaufstrich beliebt.

Um gute Kräuterbutter zu erzielen, vermischt man  $\frac{1}{4}$  Pfd. schaumig gerührte Butter mit 1 Teel. Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 Pr. Muskatnuß, 1 Teel. Zitronensaft, 2 fein verhackten Schalotten und 2 Eßl. fein verwiegten Kräutern, wie Petersilie, Kerbel, Estragon, Pimpinelle und Schnittlauch. Damit die Butter wieder hart wird, stellt man sie einige Zeit auf Eis.

Zu Sardellenbutter rührt man  $\frac{1}{4}$  Pfd. Butter schaumig und mischt 4 bis 5 fein verwiegte, durch ein Sieb getriebene Sardellen und 1 Teel. Zitronensaft darunter. Selbstverständlich kann solche Butter nach dem Erkalten genau wie frische Butter geformt werden.



Buttermesser und Butterförmchen. Die Butterflügelchen werden zwischen 2 Brettchen gedreht.

#### Sülze oder Aspik. Einfache Art.

Sülze stellt man am einfachsten her, indem man in  $\frac{1}{2}$  Liter klare, warme Fleischbrühe 10 bis 12 Blatt weiße oder rote Gelatine gibt, die man vorher in kaltem Wasser ausgedrückt und in ganz wenig heißem Wasser aufgelöst hat. Auch Wurzel- oder Knochenbrühe, die man durch etwas Fleischextrakt und Zitronensaft noch würziger macht, kann dazu verwendet werden. Nach dem Erkalten muß das Aspik so steif sein, daß man es schneiden kann. Durch Erwärmen kann es jederzeit wieder flüssig gemacht werden.

Das Aspik kann auch prächtig zur Verwendung von Resten dienen. Man gibt je nach Bedarf in eine große oder mehrere kleinere Schüsseln (Tasse, Pudding- oder Kastenform und ähnliches) zuerst etwas von dem flüssigen Aspik, läßt dieses halbsteif werden, belegt es dann mit kleinen Fleisch-, Fisch-, Eier-, Wurst- oder Gemüsestückchen (Mohrrüben, Erbsen, saure Gurken usw.), gießt wieder etwas flüssiges Aspik darüber und fährt so fort, bis die Form gefüllt ist. Das Aspik darf nur halbsteif sein, wenn

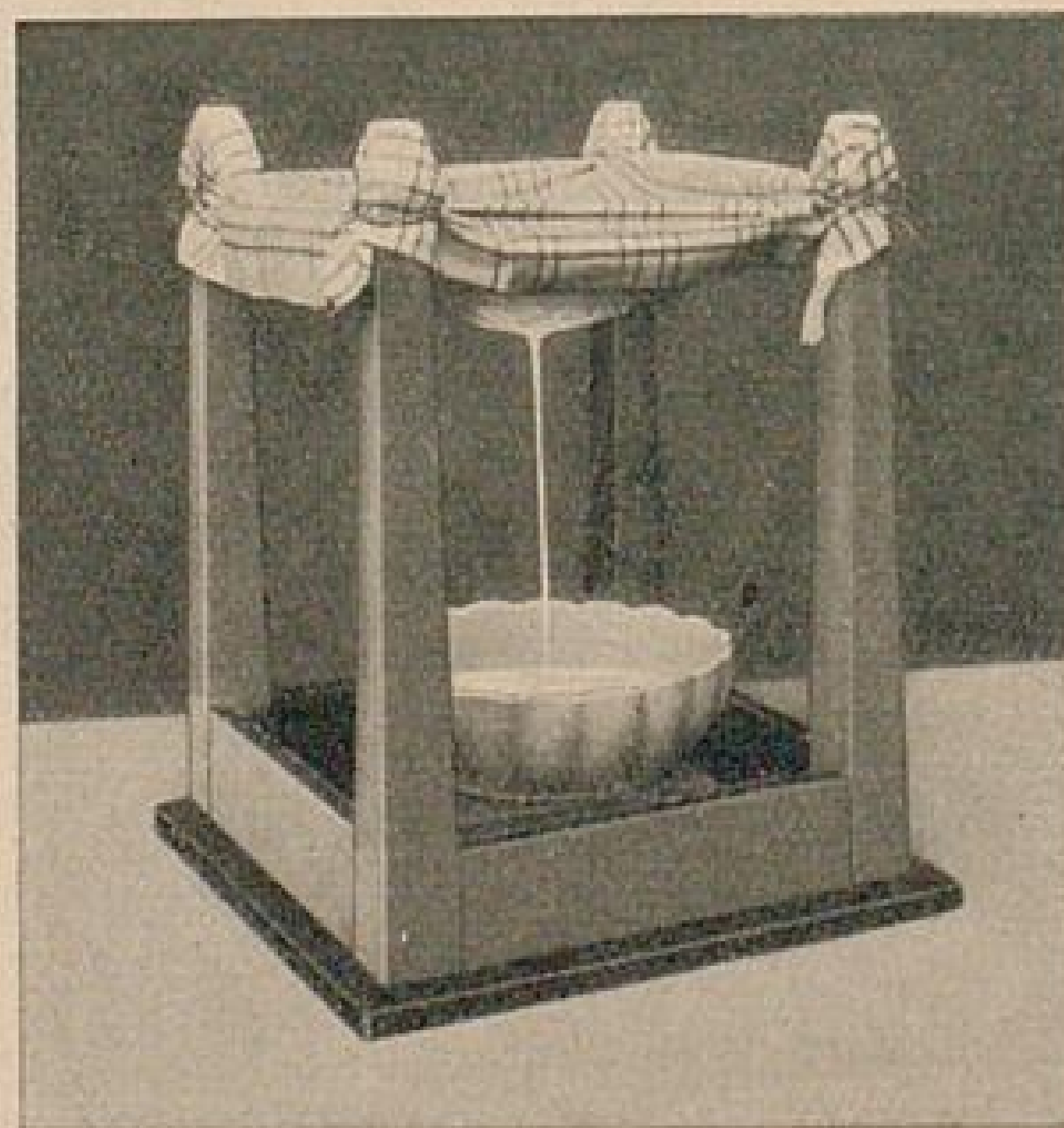


man es belegt. Ist es zu steif geworden, so teilt sich die Speise beim Stürzen. Wenn das Aspik völlig erstarrt ist, wird es gestürzt und mit Petersilie, Zitronenscheibchen und dergleichen auf hübscher Platte angerichtet.

#### Aspik aus Kalbsfüßen.

Zutaten: 2 Kalbsfüße,  $\frac{1}{2}$  Pfd. Knochen, 1 Pfd. Ochsenfleisch, 5 Etr. Wasser, 1 Gelbrübe (Möhre), 1 Zwiebel, 3 Nelken, 5 Pfefferkörner, 1 Selleriewurzel, 3 Eßl. Essig,  $\frac{1}{4}$  Etr. Wein, 2 Eßl. Salz,  $\frac{1}{2}$  Teel. Fleischertrakt, 3 Eiweiß.

Knochen und Fleisch werden zerkleinert, gewaschen und mit kaltem Wasser und den übrigen Zutaten (außer Salz, Essig, Wein, Eiern und Fleischertrakt) beige stellt. Die Brühe muß auf mäßigem Feuer etwa 3 Stunden kochen, dann gibt man die übrigen Gewürze zu und läßt nochmals 1 bis 2 Stunden langsam ziehen. Jetzt wird die Brühe durch ein Sieb gegeben und bis zum nächsten Tage kaltgestellt. Die Fettschicht, die sich oben gebildet hat, wird nun sorgfältig abgenommen und die Brühe erhitzt. Um sie zu klären, werden die 3 Eiweiß schaumig gerührt, mit 2 bis 3 Eßl. Wasser vermischt in die heiße Brühe gegeben. Diese wird mit dem Schneebesen solange geschlagen, bis sie steigt, dann wird der Topf zugedeckt und die Brühe bei gelinder Hitze ganz langsam 10 Minuten gekocht. Nun wird das Aspik durch ein Tuch gegossen. Man legt ein weißes Tuch über die Füße eines umgekehrten Küchensockers, bindet es fest und stellt auf das Sitzbrett eine Schüssel. Das Aspik wird langsam auf das Tuch gegossen und fließt vollkommen klar in die Schüssel.



Das Aspik wird durch ein Tuch gegossen.

### Belegte Brötchen.

Sie sind sehr beliebt, wenn sie nett gerichtet sind. Sie sollen möglichst klein sein und dürfen nicht dicker als 1 cm geschnitten werden. Man verwendet gutes Weißbrot vom vorhergehenden Tage dazu, weil dieses sich besser schneiden läßt. Für jeden Gast rechnet man etwa 3 Stück, die man auf Kristall- oder hübschen Glastellerchen anrichtet. Sie werden zunächst gut mit Butter bestrichen und dann je nach den verfügbaren Mitteln mit Wurst, Schinken, Tomaten, Eiern und Sardellenstreifchen, Radieschenscheiben oder auch mit Lachs, Kaviar, Oelsardinen und ähnlichen Leckerbissen belegt oder mit Sardellen- oder Kräuterbutter bestrichen.

### Pikante Käsebrötchen.

Kräuterkäse wird fein gerieben und mit soviel Butter verrührt, daß sich die Masse gut streichen läßt. Weißbrotschnitten werden zuerst dünn mit feinem Tafelsenf und dann dick mit der Käsemasse bestrichen, in heißer Butter goldbraun geröstet und auf erwärmter Platte angerichtet. Auf die Käseseite darf keine heiße Butter kommen.

### Die kalte Platte.

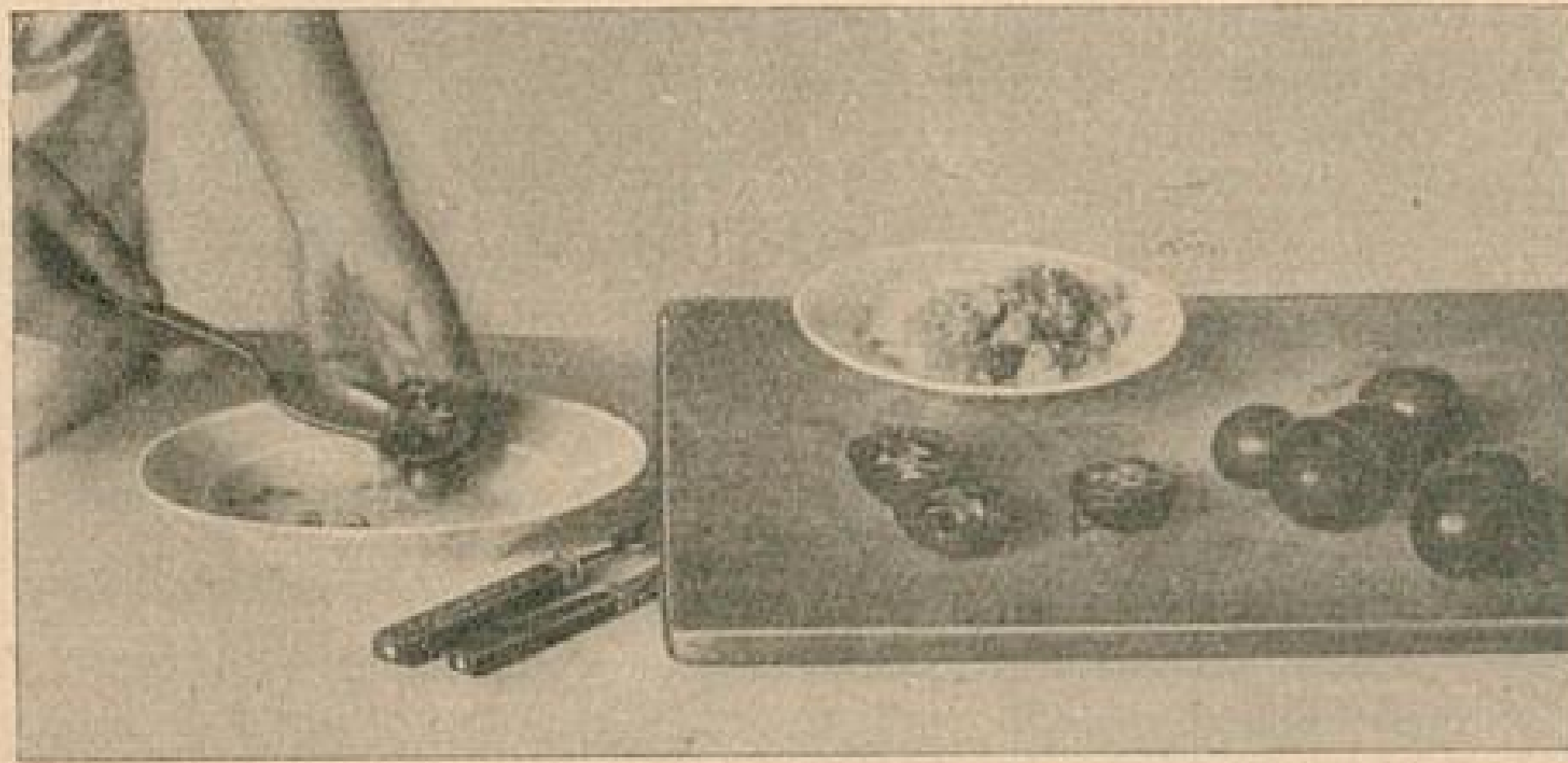
Die kalte Platte ist die Vorspeise, die neben den belegten Brötchen am raschesten gerichtet, aber auch am teuersten ist. Verschiedene pikante Leckerbissen, wie Lachs, Oelsardinen, Hummer in Mayonnaise, Aal in Gelee, Oliven und dergleichen werden auf schöner Kristallplatte zierlich angeordnet und zwar so, daß die einzelnen Farben recht gut aufeinander abgestimmt sind. Bei vornehmerm Essen muß die Auswahl auf der Platte recht groß sein, doch dürfen von keiner der Delikatessen große Mengen aufgetürmt sein. Man reicht hübsch gerichtete frische Butter und geröstetes Brot dazu.

### Tomaten-Vorspeisen.

#### Kalte, gefüllte Tomaten.

Zutaten: 8 Tomaten, Reste von Fleisch- oder Gemüsesalat, oder 1 Sellerieknolle, etwas Petersilie, Mayonnaise, 3 bis 4 Pfeffergurken.

Schöne, große Tomaten, die gut ausgereift, jedoch nicht zu weich sein sollen, werden mit einem Tuch gut abgewischt, in der Mitte durchgeschnitten, vorsichtig ausgehöhlt und auf eine mit grünen Blättern ausgelegte Platte gesetzt. Die ausgehöhlten Hälften werden mit Fleisch- oder feinem Gemüsesalat gefüllt. Oder man bestreut sie innen mit etwas Salz und Pfeffer.



Phot. A. Mahdorff, Berlin

Die Tomaten werden ausgehöhlt.

Die abgekochte Sellerieknolle wird nach dem Erkalten geschält, in kleine Würfel geschnitten, mit Zitronensaft beträufelt, mit etwas feinverwiegter Petersilie vermengt und in die Tomatenhälften gefüllt. Die Tomaten werden sodann mit einer dicken Mayonnaise überzogen. Das Gericht kann sowohl als Vorspeise wie auch zu kaltem Braten gegeben werden.

#### Fliegenpilze aus Tomaten.

Man belegt eine runde Glasplatte mit einer dicken Mayonnaise und gibt außen herum einen Kranz gelber Salatblätter oder in deren Ermangelung Petersilienblätter. Von hartgekochten, geschälten Eiern schneidet man auf der breiten Seite die Rundung ab und setzt die Eier in regelmäßigen Abständen in die Mayonnaise. Kleine, feste Tomaten werden halbiert; dann nimmt man mit dem Löffel das Kernhaus heraus, setzt die Tomatenhälften als Hütchen auf die Eier und bespritzt sie mit fester Mayonnaise, sodass sie wie



Fliegenpilze aus Tomaten. Das Ausspritzen der Mayonnaise.

Fliegenpilze aussehen. Zum Spritzen der Mayonnaise richtet man sich aus Pergamentpapier ein kleines Tütchen, dessen Spitze man unten abschneidet. Die Tüte wird mit wenig Mayonnaise gefüllt, die unter leichtem Druck durch die untere Oeffnung herausgespritzt wird.

### Gebackene Tomaten mit Fleischfülle.

Zutaten: 8 Tomaten, Fülle: 20 g Butter, 1 Eßl. verwiegte Zwiebel und Petersilie, 200 g Fleischreste, 3—4 Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt.

Von schönen, gleichmäßig großen Tomaten schneidet man vorsichtig ein kleines Deckelchen ab, nimmt das Kernhaus und den Saft heraus, bestreut sie mit etwas Salz und Pfeffer und setzt sie in eine gut gebutterte Auflaufform, in der man sie auch zu Tisch bringen kann. Die fein verwiegten Fleischreste, Zwiebel und Petersilie werden in Butter gedämpft. Das mit dem Lorbeerblatt und den Pfefferkörnern weichgekochte Tomatenmark wird durchpassiert, mit 1 bis 2 Eßl. geriebenem Schweizer Käse unter die Fleischfülle gemengt und die Masse mit etwas Bratentunke, Soja oder dergleichen gewürzt. Sodann füllt man die Masse in die ausgehöhlten Tomaten, gibt das Deckelchen darauf, bestreut mit Butterflöckchen und bäckt sie in heißem Ofen 30 Minuten.

### Einfaches Muschelragout.

Zutaten: 1 kleines Brieschen,  $\frac{1}{2}$  Hirn, 2 Eßl. Mehl, 40 g Butter, 2 Eßl. geriebener Käse, 1 Eßl. geriebener Zwieback, 1 Teel. Salz.

Ein kleines Brieschen wird gewaschen, mit kaltem Wasser beige stellt und weich gekocht. Aus Mehl und Butter wird ein dicker Butterbeiguß hergestellt, das klein geschnittene Brieschen nebst dem rohen, verwiegten Hirn hinzugegeben und das Ganze kurz aufgekocht. Die Muscheln werden mit Butter, oder, wenn man sie besonders pikant haben will, mit Sardellenbutter ausgestrichen, das Ragout eingefüllt, geriebenes Brot und geriebener Käse darüber gestreut und auf einem mit Salz bestreuten Blech in mäßiger Hitze 15 bis 20 Minuten gebacken.

### Feines Ragout

Zutaten:  $\frac{1}{4}$  Pfd. Kalbfleisch,  $\frac{1}{4}$  Pfd. Schweinefleisch,  $\frac{1}{2}$  Kalbszunge,  $\frac{1}{2}$  Hirn,  $\frac{1}{2}$  kleines Brieschen, 1 Etr. Fleischbrühe, 2 bis 3 Eßl. Mehl, 60 g Butter, 3 bis 4 Eßl. Wein, 1 Eigelb,  $\frac{1}{2}$  Tasse Rahm, 2 Eßl. geriebener Käse, 1 Eßl. Kapern, 1 Eßl. Weckmehl, Salz.

Kalbfleisch, Schweinefleisch, Kalbszunge, Hirn und Brieschen werden in Fleischbrühe weichgekocht und in kleine Würfel geschnitten. Das Mehl wird

in Butter hellgelb gedünstet, mit kaltem Wasser abgelöscht, mit Fleischbrühe verdünnt und mit etwas Wein abgeschmeckt, das Fleisch beigefügt und das Ganze aufgekocht. Dann rührt man mit Eigelb und Rahm ab, füllt die Masse in die gut gebutterten Muscheln, gibt den geriebenen Käse, Weckmehl (Semmelmehl), Kapern und Butterstückchen darauf, stellt die Muscheln auf ein mit Salz bestreutes Blech und bäckt sie in mäßiger Hitze 15 bis 20 Minuten. Zu dem Ragout kann man auch übriggebliebene Bratenreste verwenden und evtl. die Kalbszunge weglassen. Man kann die Masse auch zum Füllen der runden Blätterteigpastetchen verwenden.

## Eierspeisen.

### Gekochte Eier.

Zum Kochen kann man nur tadellos frische Eier verwenden. Sie müssen, gegen das Licht gehalten, durchsichtig erscheinen, und wenn man sie in eine Salzwasserlösung ( $\frac{1}{2}$  Etr. Wasser, 60 g Salz) legt, sollen sie unter sinken.

Die Eier werden zum Kochen am besten mit kaltem Wasser beige stellt, weil dadurch die Schalen nicht so leicht platzen.

Weiche Eier läßt man je nach der Größe 2 bis 3 Minuten, wachsweiße Eier (Salateier), bei denen das Eiweiß fest, das Eigelb noch etwas flüssig sein soll, 5 bis 6 Minuten und harte Eier 10 Minuten kochen. Dann läßt man kurz einen Strahl kaltes Wasser darüber laufen, damit sich nachher die Schale gut löst.

Weichgekochte Eier sind am leichtesten verdaulich und spielen daher in der Krankenkost eine große Rolle. Harte Eier sind schwer verdaulich, jedoch kann durch Zugabe von Gewürzen, wie Salz, Pfeffer, Senf, Essig und dergleichen ihre Verdaulichkeit wesentlich gefördert werden.

### Ei im Glas.

Man kocht ein tadellos frisches Ei vorsichtig 3 Minuten — das Weiße darf noch nicht ganz fest sein —, schreckt es ab, schlägt es in ein vorher erwärmtes, breites Glas (es sind besondere Gläser hierfür im Handel), würzt es mit Salz und serviert es sofort, da es rasch erkaltet. Auf diese Weise werden häufig die Frühstückseier serviert. Auch Kranken ist diese Art der Darreichung angenehm.

### Rührei.

Zutaten: 8 Eier, 2 Eßl. Milch, 2 Prisen Salz, 50 g Butter.

Die Eier werden mit der Milch und Salz tüchtig verrührt und in die heiße Butter gegeben. Man läßt sie leicht dick werden und verrührt sie

dann mit der Gabel. Am schönsten werden sie in einer feuerfesten Porzellanpfanne. In einer Eisen- oder Emailpfanne bereitet man sie besser nicht auf offener Gasflamme, sondern legt einen Asbeststeller unter. Die Zubereitung dauert zwar dann etwas länger, das Rührei wird aber besonders schön. Sie müssen auf einer erwärmten Schüssel angerichtet und sofort aufgetragen werden. Niemals dürfen Rühreier lange stehen bleiben. Nach Belieben kann man auch 1 Egl. feingeschnittenen Schnittlauch oder geriebenen Käse darunter geben. Rührei ist eine gute Krankenspeise.

#### Rührei mit Butaten.

Das Rührei wird zubereitet wie oben beschrieben, nur mischt man etwas fein gewiegten Schinken darunter, ehe das Ei ganz dick wird. Anstatt Schinken kann man auch etwas fein verwiegten Lachs oder Spargelspitzen oder Tomatenmark beifügen, sei dann aber sehr sparsam mit der Zugabe von Salz. Will man Bücking hinzufügen, so werden die Bückinge sorgfältig gepuzt, die Filets in heißer Butter zuerst angebraten und dann die Eier darüber gegossen. Mit grünem Salat ist die Speise ein gutes, einfaches Abendessen.

#### Spiegeleier.

In einer flachen Pfanne oder in einer sogenannten Eierpfanne, die für jedes Ei eine Vertiefung hat, läßt man Butter heiß werden, schlägt die Eier vorsichtig hinein, sodaß sie nicht auseinanderfließen, streut etwas Salz darüber und bäckt sie langsam, bis das Eiweiß fest ist. Legt man besonderen Wert auf ein schönes Aussehen, z. B. wenn sie zum Verzieren von Beefsteaks und dergleichen dienen sollen, so sticht man sie mit einem Pastetenring oder Weinglas schön rund aus. Man kann auch in der Pfanne geräucherten Speck oder gekochten Schinken kurz anbraten und darüber die Spiegeleier zubereiten.

#### Eierschnitten.

Man röstet Weißbrotscheiben in Butter und bestreicht sie mit dickem Tomatenmark, das man mit Sherry, 1 Teel. Worcestersauce oder Soja würzt. Hartgekochte Eier werden quer in Scheiben geschnitten und jedes Brot je nach Größe mit 3 bis 4 Scheiben schuppenartig belegt. Auf die Eier kann man der Länge nach abwechselnd Streifen von Essiggurken, Sardellen und Lachs legen.

#### Verlorene Eier.

Zutaten: 8 Eier, 2 Ltr. Wasser, 3 Egl. Salz, 3 Egl. Essig.

Hierzu können nur ganz frische Eier verwendet werden, sonst geraten sie nicht. In einem Kochtopf läßt man Wasser, Salz und Essig zum Kochen

kommen. Die Eier hält man vor dem Aufschlagen auf einem Schaumlöffel einen Augenblick in das kochende Wasser, zieht sie jedoch sofort zurück. Durch dieses Verfahren halten die Eier besser zusammen und zerlaufen nicht. Die Eier werden vorsichtig in einen Schöpflöffel aufgeschlagen. Dann legt man sie sorgfältig in das schwach kochende (nicht strudelnde) Wasser ein. Nach 3 bis 4 Minuten nimmt man sie mit dem Schaumlöffel heraus, schneidet sie rund und hält sie in heißem, gesalzenem Wasser bis zum Gebrauch warm. Doch sollen sie nur kurz darin liegen bleiben, da sonst das Eigelb fest wird. Es soll vollständig weich bleiben. Die verlorenen Eier werden als selbständige Speise auf gerösteten Weckschnitten oder mit Senfbeiguß aufgetragen oder zu Gemüse, Ragouts, in Suppen und dergleichen angerichtet, oder auf eine erwärmte tiefe Schüssel gelegt und mit einer schmackhaften braunen Tunke übergossen.

#### Verlorene Eier auf Tomaten.

Zutaten: 8 Eier, 4 große Tomaten, 30 g Butter, Salz, Pfeffer, 3 bis 4 Sardellen, Tomatenbeiguß (siehe unter Beigüssen).

Die Tomaten schneidet man in der Mitte durch, entfernt vorsichtig das Wasser und die Kerne, würzt die Tomatenhälften mit Salz und Pfeffer, dämpft sie vorsichtig, damit sie nicht zerfallen, einige Minuten in heißer Butter, legt sie auf eine erwärmte Schüssel, gibt auf jede Tomatenhälfte ein verlorenes Ei und übergießt die Eier mit einem dicklichen Tomatenbeiguß. Nach Belieben kann man jedes Ei mit in feine Streifen geschnittenen Sardellen belegen.

#### Gefüllte Eier.

Zutaten: 8 Eier, 1 Eßl. Sardellenbutter, 1 Eßl. Senf, 1 Eßl. fein gehackter Schnittlauch.

Hartgekochte Eier werden nach dem Erkalten geschält, der Länge nach vorsichtig auseinandergeschnitten und das Eigelb herausgenommen. Das Gelbe wird mit Senf (Mostrich), Sardellenbutter und Schnittlauch gut verrührt. Diese Masse wird gehäuft in die Eiweißhälften gefüllt. Dann richtet man sie auf einer flachen, mit Petersilie verzierten Platte an und reicht geröstete Brotschnitten dazu.

#### Russische Eier.

Zutaten: 8 Eier, Mayonnaise, fein verweigte Kräuter (Estragon, Dimpinelle, Boretsch, Petersilie, Schnittlauch), 4 Sardellen oder etwas Lachs, Salatblätter, Essiggurken oder 1 bis 2 Eßl. Kaviar.

Die hartgekochten Eier werden geschält, der Länge nach halbiert und auf eine Platte gelegt. Dann gibt man eine dicke Mayonnaise, die man

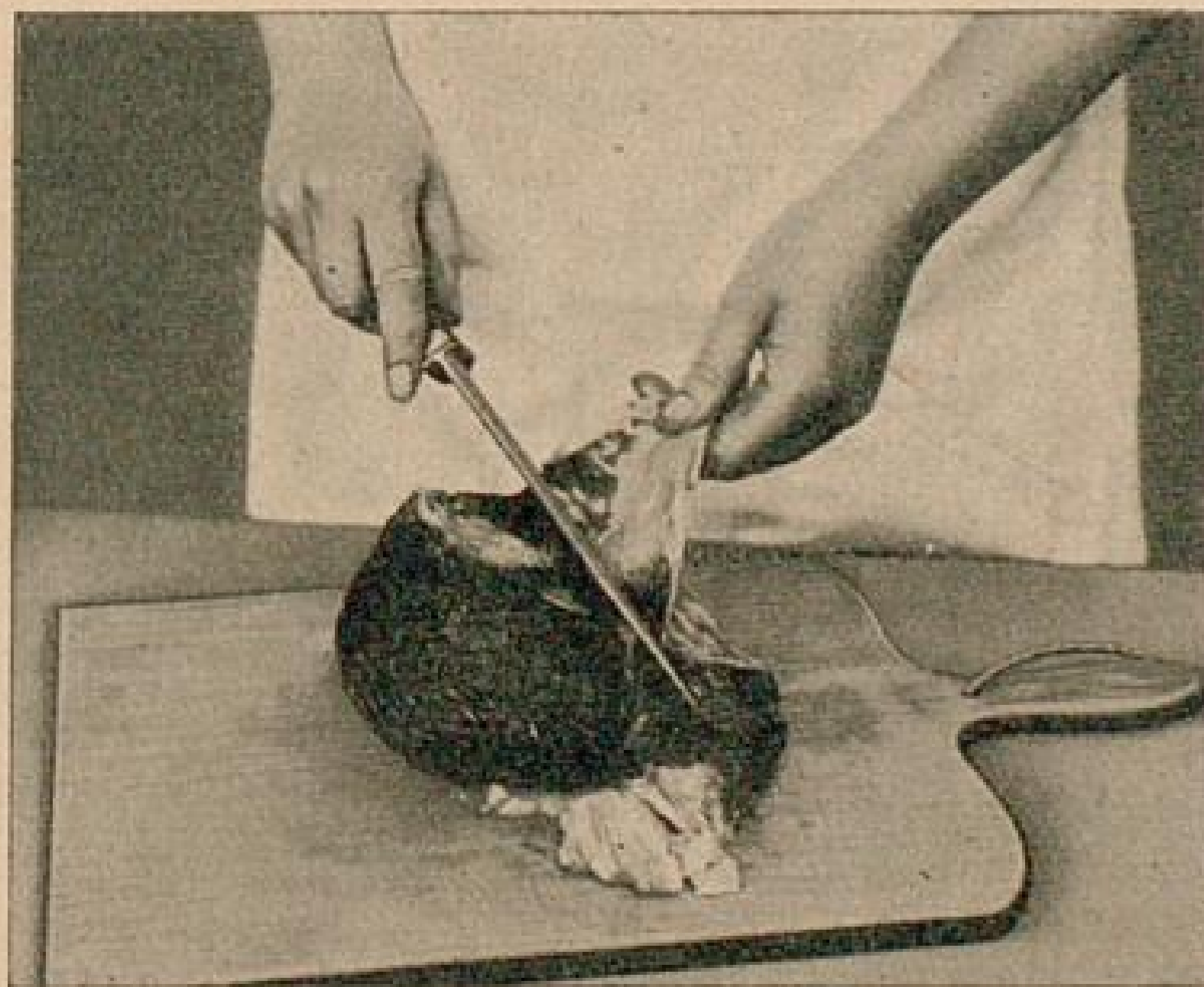
mit den fein verwiegten Kräutern gewürzt hat, über die Eierhälften und verziert mit Salatblättern, Sardellen oder Lachsstückchen und Essiggurken. Nach Belieben kann man auch nur 1 bis 2 Eßl. Kaviar über die Mayonnaise geben.

#### Kaviareier.

Hartgekochte Eier werden der Länge nach halbiert und soviel Eigelb herausgenommen, daß nur noch ein gelber Rand bleibt. Nun füllt man die Höhlung mit Kaviar und verziert die Eier mit Petersilie.

## Fleischspeisen.

Das Fleisch gehört zwar zu den wertvollen, aber auch zu den teuren Nahrungsmitteln, deshalb müssen wir bei der Zubereitung doppelt sorgfältig darauf achten, daß keine Nährstoffe verloren gehen.



Sehnen und Häute am Fleisch werden abgelöst.

Wenn möglich, waschen wir das Fleisch gar nicht, sondern reiben es nur mit einem reinen Tuch gut ab, damit keine Nährsalze ausgelaugt werden. Dies muß immer geschehen, wenn wir das Fleisch braten, denn es entsteht keine Kruste, wenn das Fleischstück naß in das Fett eingelegt wird. Unter gar keinen Umständen aber darf das Fleisch längere Zeit im Wasser liegen bleiben.

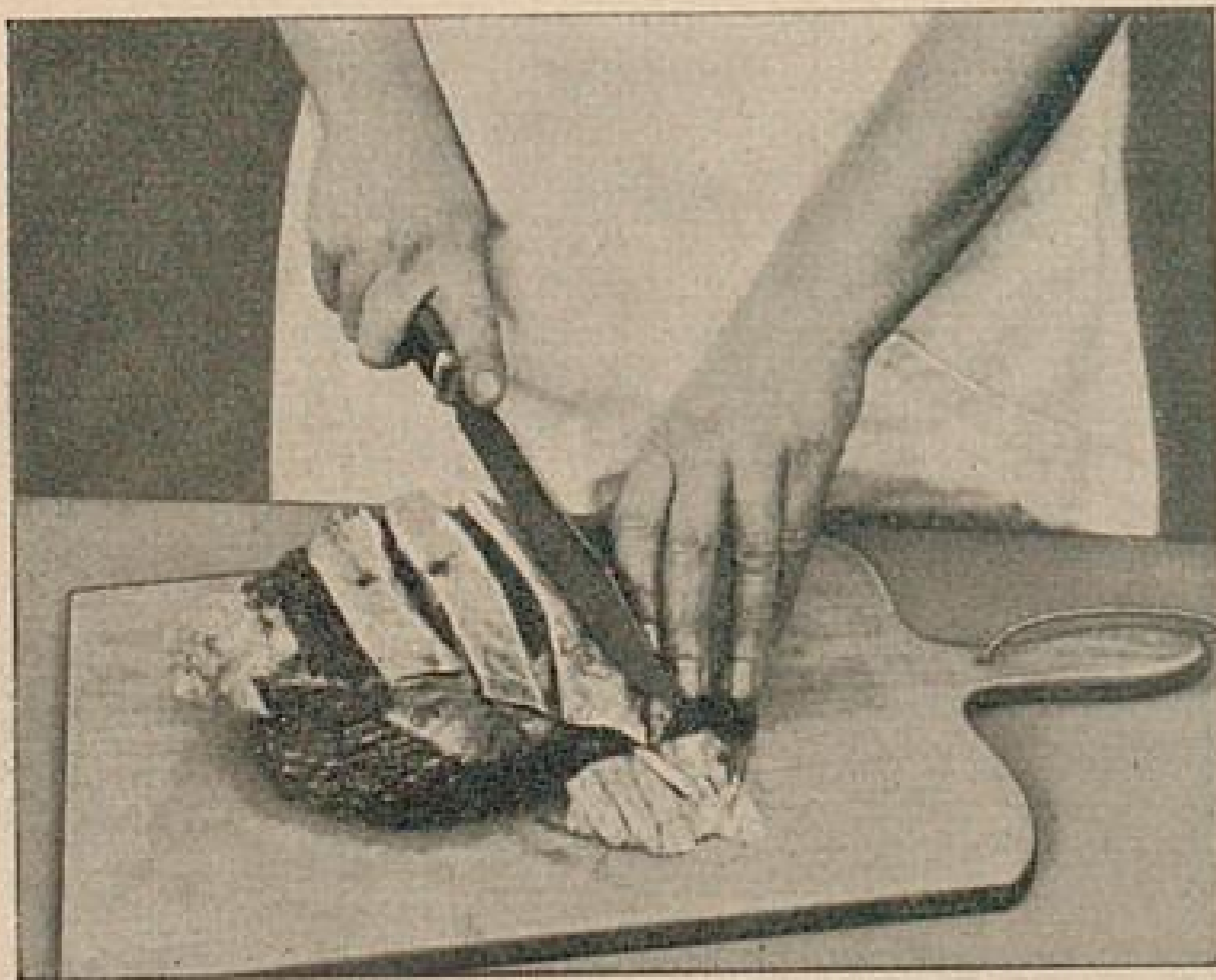


Um das häßliche Verbiegen des Fleischstückes zu verhüten, werden Sehnen und Häute entweder ganz entfernt oder zum mindesten in Abständen von etwa 2 cm eingeschnitten; dies geschieht vor allem bei Fetthäuten, z. B. bei Schweinebraten.

Die Abfälle können stets mitgekocht oder -gebraten werden, um ihre Nährsalze und Geschmacksstoffe für Brühe oder Tunke zu erhalten.

Die Fasern werden gelockert und das Fleisch dadurch rascher weich und leichter verdaulich, wenn man es etwas klopft. Die meist üblichen Fleischklopfer zerfehen jedoch das Fleisch stark; am geeignetsten ist das glatte Fleischbeil oder auch der Kartoffeldrücker; in Ermangelung beider genügt auch Klopfen mit der Hand. Man lasse das geklopfte Fleisch aber nicht auf dem Holzbrettchen liegen, weil dieses den Fleischsaft aufsaugt.

Bleibt das Fleisch längere Zeit gesalzen stehen, so zieht das Salz einen Teil des Fleischsaftes und damit wertvolle Geschmacksstoffe und Nährsalze aus, die uns dann verloren gehen; also immer erst unmittelbar vor dem Einlegen salzen!



Einschneiden der Fetthaut, die am Fleisch bleiben soll.

Da das Fleischeiweiß durch starke Hitze gerinnt und dann von unseren Verdauungssäften nur sehr schwer aufgelöst werden kann, darf Fleisch nie für längere Zeit starker Hitze ausgesetzt werden. Doch sollte man es stets bei starker Hitze ankochen oder anbraten, damit die äußerste Eiweißschicht rasch gerinnt und die Poren schließt, so wird das Ausbraten des Fleischsaftes verhindert. Sobald dies aber geschehen ist, muß die Hitze abgeschwächt werden.

## Die Zubereitung des Fleisches.

Die bekanntesten Arten, Fleisch zuzubereiten, sind Kochen, Braten und Dämpfen. Unter Kochen versteht man das Garwerden in Flüssigkeit, unter Braten das Garwerden in Fett oder im eigenen Saft (Rost, Spieß) und unter Dämpfen das Garwerden in Fett und Flüssigkeit und dem sich daraus entwickelnden Dampf. Die Zubereitungsweise richtet sich nach dem Alter des Tieres, wie auch nach der Qualität des Fleischstückes. Fleisch von jungen Tieren und wertvolle Stücke wird man lieber braten, während Fleisch von alten Tieren stets gekocht werden muß. Zum Dämpfen verwendet man kleinere Fleischstücke, weil hierbei das Fleisch länger braucht, um gar zu werden, als beim Braten.

Ueber das Kochen des Suppenfleisches haben wir schon bei der Zubereitung der Fleischbrühe gesprochen. Zum Kochen eignen sich etwas fette Stücke besser als magere. Da Rindfleisch nicht in stark strudelndem Wasser kochen soll, ist hier die Kochkiste eine gute Hilfe. Gesalzenes Fleisch stellt man stets mit kaltem Wasser auf, Rauchfleisch wird über Nacht eingeweicht und mit dem Einweichwasser beige stellt, sofern das Fleisch nicht zu stark gesalzen ist; sonst muß man es mit frischem Wasser aufstellen.

Das Braten ist die schmackhafteste, aber auch teuerste Zubereitungsart. Man legt das Fleisch in heißes Fett und läßt es auf allen Seiten rasch etwas bräunen. Zum Wenden benütze man stets ein Schöpfelchen, um nicht mit der Gabel hineinstechen zu müssen, wodurch das Fleisch an Saft verliert. Zur Verbesserung des Beigusses gibt man beim Anbraten die sogenannten Bratenzutaten: dicke Zwiebelscheiben, eine Tomate, eine Gelbrübe (Möhre) und Brotkruste zu. Der Braten wird öfters mit dem Fett übergossen, damit er saftig wird, der verdampfte Saft durch Zugießen von etwas heißem Wasser und Rahm ersetzt. Das Wasser darf jedoch niemals über das Fleisch selbst gegossen werden, da hierdurch die Farbe der Kruste und der Wohlgeschmack des Fleisches beeinträchtigt werden. Am saftigsten bleibt das Fleisch, wenn man es grillt. Man legt es mit der fetten Seite nach oben auf den Grillrost und läßt es bei starker Oberhitze bräunen. Dann wird es gedreht, und sobald alle Seiten gebräunt sind, schwächt man die Hitze ab und gießt etwas heißes Wasser in die Rostschüssel. Unter fleißigem Begießen mit dem entstandenen Beiguß wird das Fleisch bei schwacher Hitze langsam durchgebraten. Man kann die Bratenzutaten und eine Speckscheibe mit auf den Rost legen.

Das Spicken des Fleisches sollte in der feinen Küche vollständig verpönt sein. Es ist ein großer Irrtum, zu glauben, das Spicken mache den

Braten saftiger. Im Gegenteil! Die Fleischfasern werden dabei verletzt, der Saft quillt heraus, fließt ab und das Fleisch wird trocken. Man betrachte sich einmal einen fertigen gespickten Braten, der Länge nach in Scheiben geschnitten; rings um die Speckstreifen ist das Fleisch trocken. Liebt man den Speckgeschmack an Lende, Rehriicken, Hasenbraten und dergleichen, so lege man dünne Speckstreifen in die Pfanne unter den Braten. Bei fettarmem Geflügel umbindet man die Brust mit dünnen Speckscheiben.

Die Bratezeit läßt sich nicht schematisch angeben. Es sind dabei viele Nebenumstände zu berücksichtigen, z. B. ob das Fleisch von jungen oder alten Tieren stammt, ob es kurz oder lange abgelagert ist, ob das Stück lang und dünn oder kurz und dick ist, ob man es durchgebraten oder rötlich liebt usw. Um festzustellen, ob das Fleisch gar ist, drückt man mit dem Löffel darauf. Dabei darf es nicht mehr nachgeben, sondern muß sich fest, wenn auch elastisch anfühlen. Durchschnittlich rechnet man:

- für 1 bis  $1\frac{1}{2}$  Pfd. Rindfleisch 2 Stunden Bratezeit,
- für 1 bis  $1\frac{1}{2}$  Pfd. Lende  $\frac{3}{4}$  Stunden Bratezeit,
- für jedes Pfd. Roastbeef  $\frac{1}{4}$  Stunde Bratezeit, außerdem im ganzen noch 10 bis 15 Minuten zum Heißwerden des Fleisches,
- für 1 bis  $1\frac{1}{2}$  Pfd. Kalbfleisch  $\frac{3}{4}$  Stunden Bratezeit,
- für 1 bis  $1\frac{1}{2}$  Pfd. Schweine- oder Hammelfleisch  $1\frac{1}{2}$  Stunden.

Das fertig gebratene Fleisch wird auf einer erwärmten Platte angerichtet und bis zur Fertigstellung des Beigusses warm gestellt. Zum Beiguß wird, wenn nötig, etwas heißes Wasser zugegeben, der Bodensatz wird losgekratzt, nochmals aufgekocht und durchgeseiht. Will man den Beiguß verdicken, so rührt man einen Teelöffel Kartoffelmehl mit wenig kaltem Wasser glatt an und gibt dieses vor dem Aufkochen zu. Besonders schmackhaft wird der Beiguß, wenn man etwas sauren Rahm mit aufkochen läßt. Die zurückgebliebenen Bratenzutaten und Bratenknochen können nochmals aufgekocht und die Brühe zu Suppen verwendet werden.

Kleinere Fleischstücke, wie Koteletten, Schnitzel, Beefsteaks werden mit einem sauberen Tuche gut abgerieben und erst kurz vor dem Zubereiten gesalzen und paniert. Die Stücke, ob paniert oder unpaniert, werden stets in heißes Fett eingelegt und häufig mit einer Schaufel umgewendet, wodurch eine leichte Abkühlung eintritt, die verhindert, daß zu starke Hitze das Eiweiß zu stark gerinnen läßt.

Herausgegeben vom Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde der Sunlicht Gesellschaft A.G.,  
Mannheim-Rheinau.

Nachdruck des Textes und Nachbildung der Illustrationen verboten.

Druck: Handelsdruckerei Bah, Mannheim.



### *Aus dem Inhalt von Heft 11.*

Um gut kochen zu können, müssen wir auch gut einzukaufen verstehen. Heft 11 zeigt, wie Rind, Kalb und Schwein vom Metzger zerlegt werden, welchen Wert die verschiedenen Stücke haben und wie man sie benennt. Es lehrt ferner die Kennzeichen für die gute oder mindere Qualität des Fleisches.

Mit solchem Wissen ausgerüstet, vermag die Hausfrau ihren Einkauf beim Metzger mit völliger Sicherheit zu erledigen und weiß genau, was sie bekommt.

Das Heft setzt weiterhin das begonnene Kochbuch fort und bringt allerhand Rezepte für die einfachere und feinere Küche, die unseren Leserinnen gewiß Lust machen werden, sie auszuprobieren und den täglichen Speisezettel recht abwechslungsreich zu gestalten.



## Warum die sorgsame Hausfrau eine reine Seife bevorzugt

Was gibt es doch im Haushalt nicht alles sorgsam zu reinigen: Die Wäsche, die Möbel, Türen, Wände und Böden, die Küche — alles wartet geradezu auf Sunlicht Seife

Es macht Freude, Sunlicht Seife arbeiten zu sehen. Wie leicht löst sie sich zu weichem, frischduftendem Schaum und wie rasch und gründlich nimmt dieser den hartnäckigsten Schmutz hinweg! So zuverlässig arbeitet nur die gute, unverfälschte Sunlicht Seife. Wo „Sunlicht“, da ist beglückende Reinheit zu Hause.

Der große Würfel zu 35 Pfg.  
Das Doppelstück zu 40 Pfg.  
Das Handstück zu 15 Pfg.

