

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Haushaltungskurs

Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>

Mannheim, [ca. 1915]

Heft 11

urn:nbn:de:bsz:31-106241

SUNLICHT-INSTITUT

für HAUSHALTUNGSKUNDE
MANNHEIM



Der Haushalt
Heft 11

Schützen Sie Ihre
empfindliche
Unterwäsche!



Nichts nimmt zarten Schlüpfern und spitzenbesetzten Hemdhöschen so schnell ihren Reiz wie gewöhnliche Waschmittel. Waschen Sie solche köstlichen Sachen nur mit

Lux Seifenflocken! Nur sie geben den reinen, milden Schaum, der für die schonende Reinigung unerlässlich ist. Er erhält den Farben ihre ganze Frische.

LUX
SEIFENFLOCKEN
SUNLICHT GES.A.G. MANNHEIM

Der Haushalt

Heft 11

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Fische	3
Seefische	5
Süßwasserfische	7
Fleischspeisen	9
Ochsen- und Rindfleisch	10
Kalbfleisch	13
Schweinefleisch	15
Lammfleisch	17
Lebweide	19
Gehacktes Fleisch	21
Resteverwertung	22
Geflügel	24
Wild	29
Wildgeflügel	32



Mutters kleine Hilfstruppen.

Fisch- und Fleischspeisen

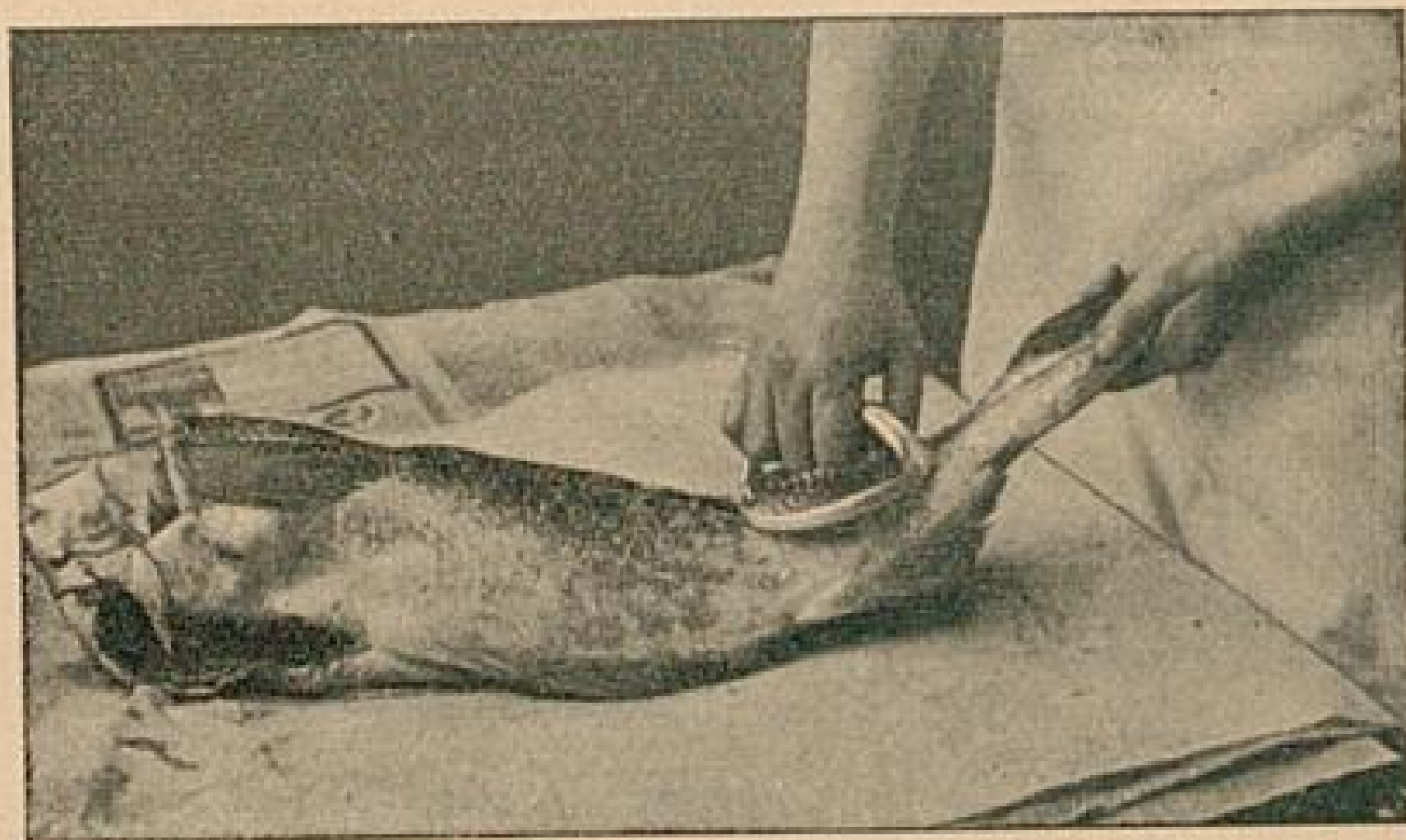
Fische.

Die Fische bilden ein wertvolles Nahrungsmittel, das sehr abwechslungsreich zubereitet werden kann. Das Fleisch der Fische ist, mit Ausnahme von Hering, Aal, Lachs und Spiegelkarpfen, sehr fettarm und hat zarte Fasern, daher ist es auch sehr leicht verdaulich und kann gut in der Krankenkost Verwendung finden. Die zumeist für uns in Betracht kommenden Seefische sind: Hering, See- und Rotzungen, Schellfisch, Kabeljau, Stockfisch, Scholle, Seeaal; Flußfische (Süßwasserfische): Forelle, Hecht, Karpfen, Aal, Zander, Felchen.

Beim Einkauf der Fische müssen wir sehr darauf achten, daß wir nur frische Ware erhalten, da Fischfleisch äußerst leicht in Zersetzung übergeht und dann schwere Vergiftungen verursachen kann. Süßwasserfische, die lebend auf den Markt kommen, dürfen nicht in den letzten Zügen liegen, sondern müssen sich munter und lebhaft bewegen. Besondere Vorsicht ist beim Einkauf von Seefischen, die getötet auf den Markt kommen, geboten. Sie müssen festes Fleisch, rote Kiemen und klare Augen haben. Wird ein Fisch lebend eingekauft, so tötet man ihn durch einige Schläge auf den Kopf. Man faßt dabei den Körper mit einem Tuche an, damit er nicht der Hand entgleitet.

Fische, deren Schuppen sich leicht lösen, werden mit dem Messer oder dem Fischschupper vom Schwanz nach dem Kopfe hin abgeschuppt. Schwer zu schuppende Fische werden ganz kurz in kochendes Wasser getaucht. Um die Eingeweide herauszunehmen, wird der Bauch von unten nach oben aufgeschlitzt, was mit großer Vorsicht geschehen muß, damit Leber und Galle nicht verletzt werden. Letztere liegt dicht unter dem Kopfe. Auch die Kiemen müssen herausgenommen werden, ehe der Fisch gewaschen wird. Fische, die blau gekocht werden sollen, schuppt man nicht, sondern nimmt sie auf einem nassen Brettchen aus und vermeidet es so gut wie möglich, sie mit den

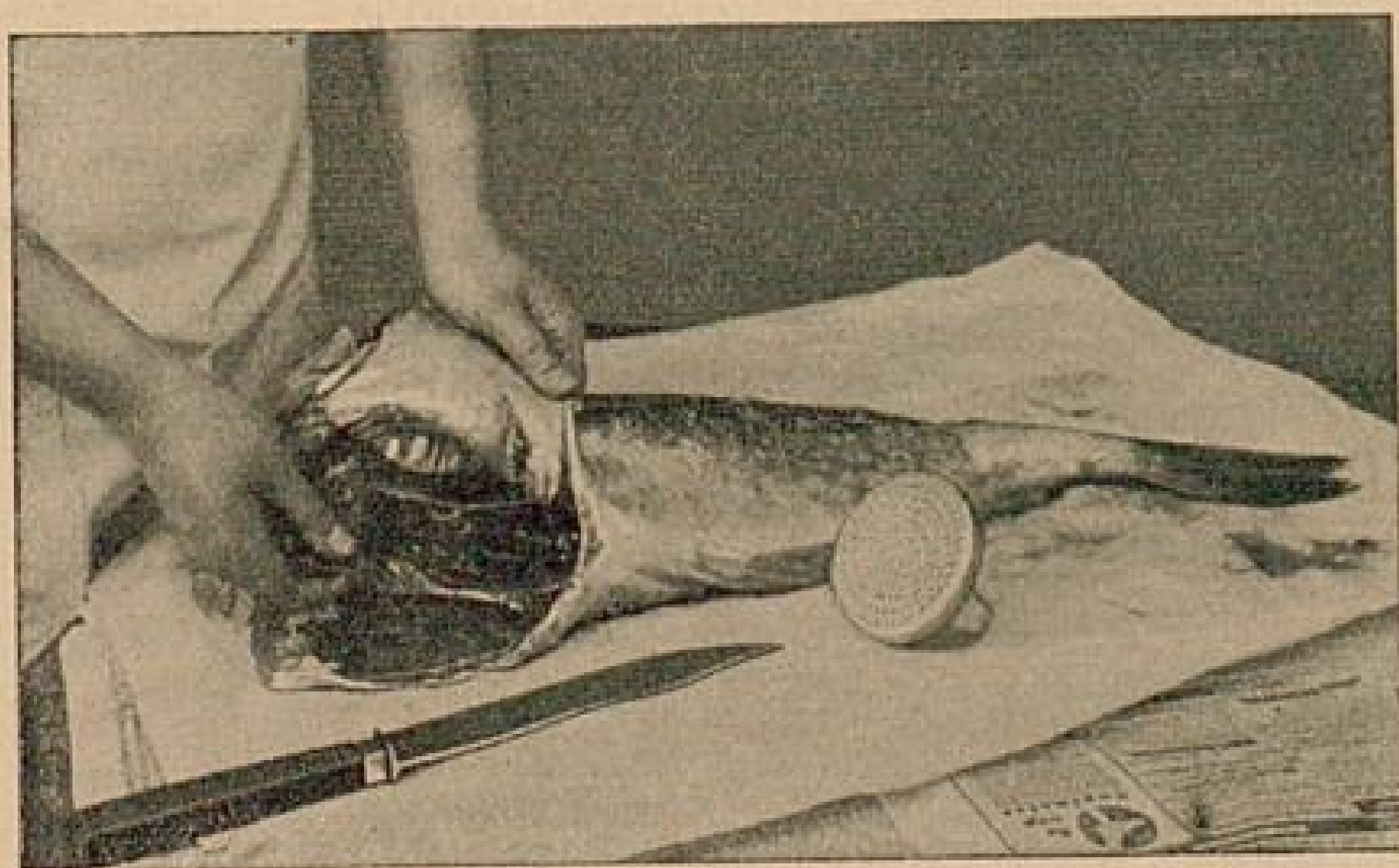
Händen zu berühren, damit der Schleim, der das Blauwerden verursacht, nicht entfernt wird. Sie werden nach dem Waschen mit kochendem Essig übergossen, wodurch die blaue Farbe hervortritt.



Der Fisch wird geschuppt.

Wir unterscheiden als Hauptzubereitungsarten: Kochen, Dämpfen, Braten und Backen.

Zum Kochen richtet man sich einen Sud aus Wasser, Salz, Essig, Zitronenscheiben, einer mit 2 Nelken besteckten Zwiebel und Pfefferkörnern. Seefische werden sehr häufig nur in Salzwasser ohne Gewürz, jedoch mit



Auenehmen des Fisches.

einem Zusatz von süßer Milch beigelegt. Fische, die ganz gekocht werden, setzt man mit kaltem Wasser aufs Feuer, nimmt sie, sobald das Wasser wallt, weg und läßt sie fest zugedeckt bis zum Anrichten in ihrem Sud liegen. Der Sud darf nur kleine Bläschen ziehen.

Fischstücke darf man nur in heiße Flüssigkeit geben, da sie sonst zu sehr auslaugen.

Das Garsein der Fische erkennt man daran, daß sich die Flossen leicht herausziehen lassen und die Augen herausfallen. Damit das Fleisch der Fische schön blätterig wird, gibt man beim Zusetzen ein Stückchen frische Butter in das Abkochwasser.

Zum Braten werden die Fische mit Mehl bestäubt oder in Salbeiblätter gebunden. Man verwendet am besten nur Butter.

Zum Dämpfen wird der Fisch mit Fett, Wein und Rahm beige stellt, am besten in einer feuerfesten Form, in der man ihn gleich zu Tisch bringen kann, und im Backofen gedämpft.

Zum Backen verwendet man nur die kleinen Fische ganz, größere werden in Stücke geschnitten, in Mehl, Eiweiß und Weckmehl umgewendet und schwimmend in Fett gebacken.

Seefische.

Stockfisch.

Zutaten: $1\frac{1}{2}$ Pfd. Stockfisch, 3 Etr. Wasser, 2 bis 3 Eßl. Salz, 80 g Butter oder Schweinefett, 1 Zwiebel.

Der gewässerte Stockfisch muß weiß aussehen und gut riechen. Er wird nochmals über Nacht in kaltes Wasser gelegt und am anderen Morgen ohne weitere Zutaten mit kaltem Wasser aufgestellt. Man läßt ihn langsam zum Kochen kommen und auf der Seite des Herdes 20—25 Minuten ziehen. Er wird auf einer heißen Platte angerichtet, die blätterigen Fleischstücke werden losgelöst, mit feinem Salz bestreut und einige Löffel von dem heißen Fischsud darüber gegeben, damit das Salz gut einziehen kann. Inzwischen läßt man die in feine Streifen geschnittene Zwiebel in Fett schön gelb dünsten und schmälzt damit die Stockfischblättchen, von denen man den Sud wieder abgegossen hat, ab. Den scharfen Geruch während des Kochens kann man beseitigen, indem man einige glühende Holzkohlenstückchen in den Sud gibt. Sobald sie wieder nach oben kommen, nimmt man sie heraus.

Schellfisch, Seehecht oder Seelachs gekocht.

Zutaten: 2 Pfd. Fisch, 3 Etr. Wasser, 1 Tasse Milch, 3 Eßl. Salz; oder Fischsud aus 3 Etr. Wasser, Zwiebel, Petersilie, Zitronenscheiben, 1 Tasse Essig, 3 Nelken, 3 Pfefferkörner.

Der gepuhte, geschuppte Fisch wird in einem Fischsud oder in Salzwasser, dem man nach Belieben etwas Milch beifügen kann, beige stellt und

zum Kochen gebracht. Nun gießt man einige Tropfen kaltes Wasser zu und läßt den Fisch bei gelinder Hitze $\frac{1}{4}$ Stunde ziehen, bis er gar ist. Man richtet ihn auf einer heißen Platte an, verziert mit frischer Petersilie und Zitronenscheiben und reicht zerlassene Butter, Senf- oder Kaperntunke dazu.

Kabeljau ist eine Schellfischart mit besonders zartem, blättrigem Fleisch. Er ist sehr leicht verdaulich und schmackhaft, besonders wenn man dem Kochwasser Milch zusetzt. Er wird wie Schellfisch zubereitet. Da das Fleisch beim Kochen leicht zu weich wird, salzt man ihn mehrere Stunden vor dem Kochen ein, dadurch wird es fest.

Gebratene Scholle.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Pfd. Scholle, 1 Eßl. Mehl, Salz, $\frac{1}{2}$ Eßl. Butter.

Die gut gereinigte Scholle wird an der oberen Seite leicht eingeschnitten und 1 Stunde vor der Zubereitung eingesalzen. Sie wird dann abgetrocknet, in Mehl umgewendet und in Butter gebraten. Große Schollen schneidet man in Stücke. Kartoffel- oder Kopfsalat paßt dazu.

Rotzungen oder Seezungen gedämpft.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Pfd. Rotzungen, 1 Zwiebel, 50 g Fett oder Butter, 1 Eßl. fein verriebene Petersilie, 4 bis 5 Eßl. Wein, $\frac{1}{8}$ Str. Rahm.

Um die Rotzungen abzuführen, steckt man den Schwanz in heißes Wasser und löst dann mit einem spitzen Messer die Haut etwas los. Sie wird mit einem reinen Tuche gefaßt und rasch, damit kein Fleisch daran hängen bleibt, nach dem Kopf zu abgezogen. Nun macht man unterhalb des Kopfes zu beiden Seiten einen Einschnitt und nimmt die Eingeweide heraus. Der Kopf wird abgeschnitten, die Flossen mit der Schere gestutzt. Die so vorbereiteten Fische gibt man mit Salz und Pfeffer bestreut in eine Pfanne mit zerlassener Butter und Zwiebelscheiben, fügt Rahm und Wein bei und läßt sie in mäßig heißem Ofen 20 bis 25 Minuten dämpfen. Beim Anrichten bestreut man sie mit etwas Zitronensaft, bestreut sie mit verriebener Petersilie und trägt sie mit dem Rahmbeigug auf.

Badischer Hecht.

Zutaten: 2 Pfd. Kabeljau oder Schellfisch, Salz, Pfeffer, 75 g geriebener Schweizer- oder Parmesankäse, 50 g Butter, 1 Tasse saurer Rahm.

Den Fisch läßt man vom Fischhändler der Länge nach teilen und das Rückgrat herausnehmen. Ungefähr 2 Stunden vor der Zubereitung wird der Fisch eingesalzen. Dann läßt man in einer Fischkasserole Butter heiß werden, legt die eine Hälfte des Fisches hinein, gibt geriebenen Schweizer Käse und

Rahm darüber, legt die andere Fischhälfte darauf, bestreut sie mit Weckmehl und Käse, übergießt das Ganze mit Rahm und läßt den Fisch in heißem Ofen 1 Stunde dämpfen.

Seezunge gebacken.

Zutaten: $1\frac{1}{2}$ —2 Pfd. Seezunge, 1 Eßl. Salz, 1 Ei, Weckmehl, Backfett.

Der Fisch wird gewaschen und die Haut sorgsam auf beiden Seiten abgezogen. Nun wird das Fleisch vom Rückgrat gelöst, gesalzen, in Ei und Weckmehl umgewendet und in heißem Fett langsam gebacken. Man reicht Kartoffelsalat oder Salzkartoffeln und Remouladentunke dazu.

Fischkoteletten.

Zutaten: $1\frac{1}{2}$ —2 Pfd. Fisch, $1\frac{1}{2}$ Eßl. Mehl, 1 Eßl. Salz, 1—2 Eßl. Milch, Weckmehl.

Fingerdicke Scheiben von Seelachs, Schellfisch oder Kabeljau werden mit feinem Salz bestreut und in Mehl umgewendet. Das Ei wird mit Milch gut verrührt, die Fischstücke eingetaucht, in Weckmehl umgewendet und in reichlich Fett auf beiden Seiten goldbraun gebacken. Wenn man sparen will, wendet man die Fischstücke nur in Mehl um. Zu Fischkoteletten reicht man gemischten Salat oder Mayonnaise.

Süßwasserfische.

Felchen, Karpfen, Schleie, Hecht blau zu kochen.

Zutaten: 2 Pfd. Fisch, 3 Etr. Wasser, Zwiebel, Petersilie, Zitronenscheiben, 1 Tasse Essig, 3 Nelken, 3 Pfefferkörner, 3 Eßl. Salz.

Das Suppengrün wird mit Essig, Zitronenscheiben und Gewürz in das Salzwasser gegeben und längere Zeit gekocht. Der vorgerichtete Fisch wird in die kochende Brühe eingelegt und muß $\frac{1}{4}$ Stunde bei gelinder Hitze ziehen.

Gespickter Karpfen.

Zutaten: 2 Pfd. Karpfen, Salz, 2 Sardellen, 30 g Speck, 60 g Butter.

Der Karpfen ist im Winterhalbjahr am besten. Flußkarpfen ist dem Teichkarpfen vorzuziehen, weil der letztere öfter einen sumpfigen Moorgeschmack hat. Diesen kann man etwas vermindern, wenn man den Fisch mit Salz abreibt, einige Stunden in Essig legt und vor der Zubereitung wieder abspült.

Der Karpfen wird gepuht, abgezogen und mit Sardellen und Speckstreifen auf einer Seite gespickt, gesalzen und gepfeffert. Nach $\frac{1}{2}$ Stunde legt man ihn in die Pfanne, begießt ihn mit heißer Butter und läßt ihn

unter fleißigem Begießen langsam braten. Man trägt ihn ebenso wie blau gekochten Karpfen mit holländischer Tunke oder mit rohem, geriebenem Meerrettich auf, unter den man einige Löffel ungesüßte Schlagsahne zieht.

Aal

Der Aal ist von April bis August am schmackhaftesten. Man kauft ihn am besten lebend ein. Er hat ein sehr zähes Leben und läßt sich nur schwer töten. Entweder packt man ihn mit einem Tuche und schlägt den Kopf kräftig auf eine scharfe Tischkante oder einen Stein oder man gibt ihm mit einem Holzhammer einen kräftigen Schlag auf den Kopf. Dann hängt man ihn an einer Schlinge, die man am Kopfe festbindet, an einem Haken oder Fensterriegel auf, schneidet mit einem scharfen Messer die Haut unterhalb des Kopfes ein und streift sie ab. Man kann auch den getöteten Aal eine Weile über ein Kohlenfeuer halten, wodurch die Haut zusammenschrumpft, sodaß man sie leicht abziehen kann. Dann schneidet man den Aal in fingerlange Stücke, reibt sie mit Salz ab, stößt die Eingeweide heraus und wäscht die Fischstücke ab.

Aal blau.

Zutaten: 1 bis 1½ Pfd. Aal, 1½ bis 2 Etr. Wasser, Salz, Zitronenscheibchen, 1 Zwiebel, 1 Lorbeerblatt, 4 bis 5 Pfefferkörner, ¼ Etr. Essig, 2 bis 3 Salbeiblätter.

Man nimmt hierzu nicht zu dicke Aale, weil die Haut nicht abgezogen wird. Die vorbereiteten Aalstücke werden mit heißem Essig übergossen. Dann kocht man die Gewürze in Wasser auf, gibt die Aalstücke in den kochenden Sud und läßt sie ungefähr 20 Minuten auf der Seite des Herdes ziehen. Wenn sie gar sind, nimmt man sie heraus und gießt nochmals ein paar Löffel heißen Essig darüber, wodurch sie besonders schön blau werden. Man richtet die Aalstücke auf einer gut heißen Platte an, verziert mit Petersilie und Zitronenscheiben und reicht Kartoffeln, zerlassene Butter oder eine Senf-, Kapern- oder holländische Tunke dazu.

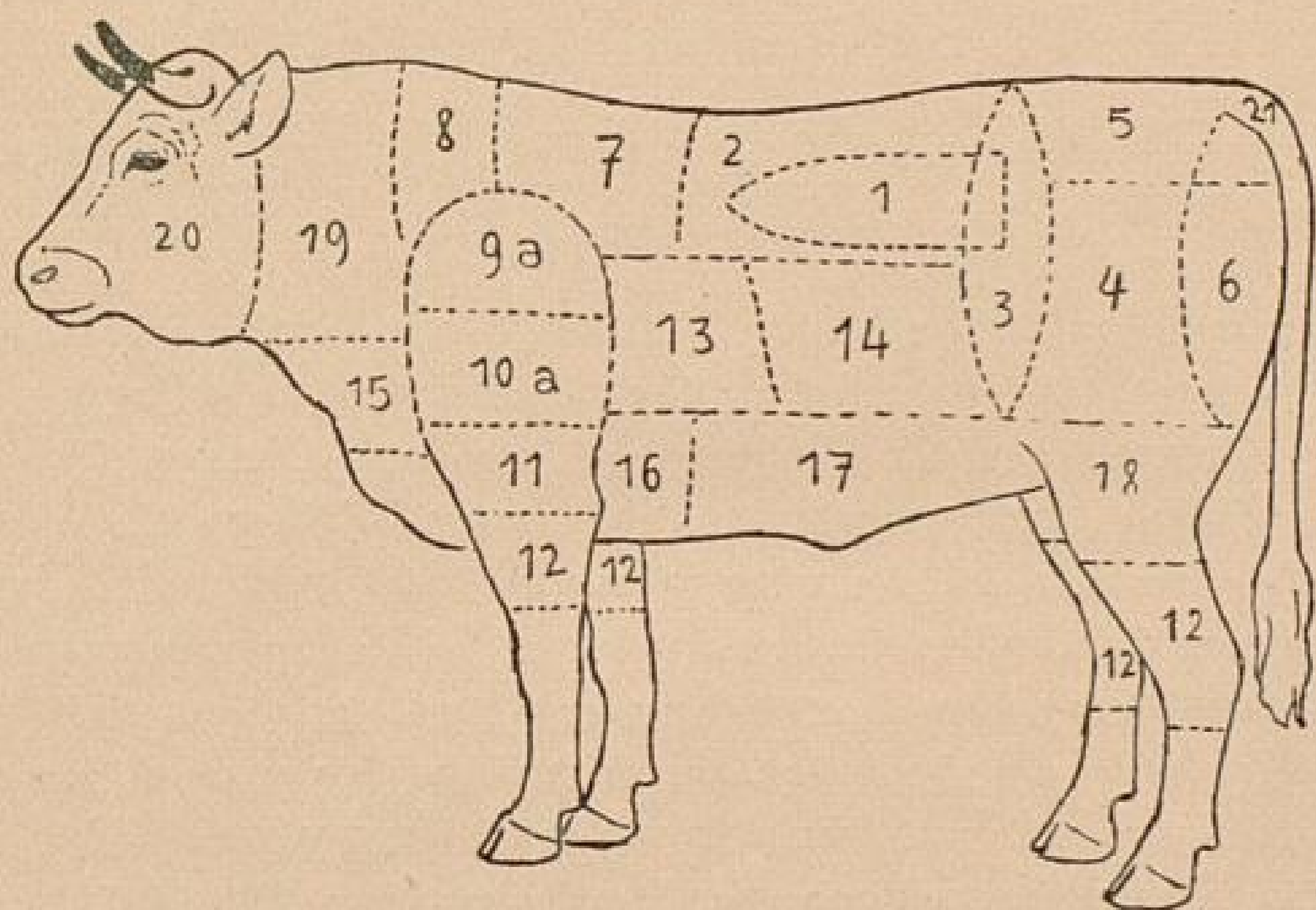
Aal in Salbei gebraten.

Zutaten: 1 bis 1¼ Pfd. Aal, Salz, 6 bis 8 große Salbeiblätter, 60 g Butter, ½ Zitrone.

Die vorbereiteten Aalstücke werden 1 Stunde vor der Zubereitung mit Salz und Pfeffer bestreut und mit Zitronensaft beträufelt. Nun wird jedes Stück in Salbeiblätter eingehüllt, mit weißem Faden unwickelt und in heißer Butter unter fleißigem Begießen ungefähr 20 bis 30 Minuten gebraten. Man richtet auf gut heißer Platte an, begießt mit der kochenden Butter und verziert mit Petersilie und Zitronenscheiben.

Fleischspeisen.

Eine tüchtige Hausfrau wird sich bemühen, die einzelnen Fleischstücke nach dem Alter der Tiere wie nach der Qualität der Stücke unterscheiden zu lernen, weil davon das Gelingen der Fleischspeisen ganz wesentlich abhängt. Es seien daher einige Hinweise gegeben. Unsere Bilder zeigen im folgenden die Zerlegung der Tiere; die Stücke sind nach dem Wert nummeriert und die verschiedenen Benennungen angeführt.



Ochse.

- | | |
|---|--|
| 1 Lende, Filet, Märbebraten, Jungfernbraten, Lummel | 9a, 10a Abgedeckte Leiter (liegt unt. 9 u. 10) |
| 2 Schoß, Roastbeef, Schlachtbraten, Beefsteak, Rostbraten | 11 Sehniger Bug |
| 3 Schwanzfedervorschlag | 12 Waden |
| 4 Schwanzfeder | 13 Zwerchrippe |
| 5 Schwanzstück, obere Schale, Ganzspitze | 14 Dicker Lappen |
| 6 Bauernlummel, Gänzle, Schwanzstück | 15 Brustspitze |
| 7 Hoch- oder Fehlrippe, falsche Rippe | 16 Brustkern |
| 8 Halsgratstück, Märbelamm, Kurzrippe | 17 Bauchlappen |
| 9 Bugblatt | 18 Hinterer Schenkel, Wadenfleisch |
| 10 Dicker Bug | 19 Hals |
| | 20 Kopf |
| | 21 Schwanz |

Ochsen- und Rindfleisch.

Gutes Ochsenfleisch ist dunkelrot und hat weißes, kerniges Fett, das sich zwischen den derben Fleischfasern hinzieht. Fleisch mit gelbem Fett stammt von alten Ochsen, sehr dunkelrotes, mageres Fleisch mit harten, straffen Fleischfasern von alten Farren. Altes Kuhfleisch ist ebenfalls dunkelrot und die harten, straffen Fasern sind mit gelbem Fett durchzogen. Junges Rindfleisch ist kräftig hellrot. Rindfleisch wie Ochsenfleisch müssen stets nach dem Schlachten einige Tage abhängen, damit die Fasern mürbe werden. Ungenügend abgehangenes Fleisch liefert einen zähen Braten.

Roastbeef (rot).

Zutaten: $1\frac{1}{2}$ Pfd. abgehangenes Schoßstück, 1 Eßl. Salz, Pfeffer, 1 Zwiebel, 1 Gelbrübe (Möhre), 2 Eßl. Fett, $\frac{1}{8}$ Etr. saurer Rahm.

Man nimmt gut abgehangenes Mittelstück von Rind- oder Ochsenchoß. Das Fleisch wird, wenn nötig, entbeint, abgerieben, geklopft, mit Salz und Pfeffer eingerieben, in heißem Fett mit den üblichen Bratenzutaten auf beiden Seiten scharf angebraten und unter fleißigem Begießen in gut heißem Ofen 25 bis 30 Minuten gebraten. Das Fleisch soll beim Aufschneiden innen rosa, aber nicht mehr blutig sein. Fünf Minuten vor dem Anrichten nimmt man den Braten heraus, schöpft das Fett ab, gibt etwas heißes Wasser oder Knochenbrühe zu, kratzt den Bratenansatz los, gibt den sauren Rahm zu und kocht den Beiguß auf. Das abgeschöpfte Fett kann gut bei der Gemüsezubereitung verwendet werden. Es ist ratsam, während des Bratens die Backofentür ganz wenig offen zu lassen, damit der Dampf abziehen kann.

Für das Gelingen eines tadellosen Roastbeefs ist einzig die Ablagerung maßgebend. Im Sommer rechnet man 8 bis 10 Tage, im Winter 12 bis 16 Tage. Ohne richtige Ablagerung wird das Roastbeef niemals so zart und rosig, ohne blutig zu sein.

Lenden- oder Schlachtbraten.

Zutaten: $1\frac{1}{2}$ Pfd. abgehangte Lende, 1 Scheibe Speckspeck, 1 Eßl. Salz, Pfeffer, $\frac{1}{2}$ Eßl. Butterschmalz, 1 Zwiebel, $\frac{1}{2}$ Gelbrübe, $\frac{1}{2}$ Tasse saurer Rahm.

Der Lendenbraten ist etwas empfindlich in der Zubereitung, da er leicht hart wird. Man nimmt am besten das Mittelstück der Lende. Es wird gehäutet, mit dünnen Speckscheiben belegt, mit Salz und Pfeffer eingerieben und mit den Bratenzutaten in heißer Butter auf beiden Seiten

gut angebraten. Hierauf stellt man die Pfanne in den heißen Bratofen und brät das Fleisch unter fleißigem Begießen je nach der Dicke des Stückes und der Stärke der Ofenhitze 30 bis 40 Minuten oder, wenn das Fleisch durchgebraten sein soll, 1 Stunde. Man darf während des Bratens keine Flüssigkeit zugeben, da sonst Dampf entsteht, der die Fleischfasern zusammenzieht. Wenn das Fleisch anbrennen will, gibt man etwas frisches Fett zu. Es empfiehlt sich auch hier, wie beim Roastbeef, die Backofentür ein wenig offen zu lassen, damit der Dampf abziehen kann. Den fertigen Braten legt man auf eine erwärmte Platte und läßt ihn 5 Minuten stehen, um zu verhindern, daß der reichlich vorhandene Bratenjast beim Aufschneiden ausfließt. Der Bratenansatz in der Pfanne wird abgekraht, unter den entfetteten Beiguß gegeben, der mit Rahm und Fleischbrühe fertig gemacht wird.

Lendenbraten gibt man häufig mit Gemüse umlegt (*à la Jardinière*). Rosenkohl, Blumenkohl und Spargel werden — jedes Gemüse für sich — in Salzwasser weichgekocht und in frischer, heiß gemachter Butter geschwenkt. Erbsen, Gelbrüben, Tomaten, Pilze, Bohnen werden gewaschen, gepuzt und, jedes Gemüse für sich, in frischer Butter mit etwas Bratenbeiguß weichgedämpft und mit Salz gewürzt. Zwischen die Gemüse werden gedämpfte, ausgestochene Kartoffelchen, *Pommes frites* oder Kartoffelbällchen angerichtet.

Sauerbraten.

Zutaten: 1 Pfd. Ochsenfleisch ohne Knochen, $\frac{1}{4}$ Etr. Essig, $\frac{1}{3}$ Etr. Wasser, 1 Teel. Salz, 1 kleine Zwiebel, 2 Nelken, 1 Lorbeerblatt, 1 bis 2 Zitronenscheiben, einige Pfefferkörner, 20 g fetter Speck, 1 Egl. Fett, 40 g Mehl, 1 Egl. Tomatenmark.

Das Fleisch, am besten Schwanzstück, wird rasch gewaschen, geklopft, mit Zwiebel, Lorbeerblatt, ganzem Pfeffer, Nelken und Zitronenscheibchen in eine irdene Schüssel gelegt und mit dem gekochten und wieder erkalteten Essigwasser übergossen. Noch schmackhafter und zarter wird das Fleisch, wenn man es nur in Sauermilch legt. Es wird zugedeckt, täglich umgedreht und kann im Winter nach 4, im Sommer nach 3 Tagen verwendet werden. Will man das Beizen beschleunigen, so gießt man das Essigwasser heiß über das Fleisch.

Vor der Zubereitung wird das Fleisch abgetrocknet, nach Belieben mit Speck belegt, gesalzen und gepfeffert. In das heiße Fett gibt man Zwiebel und Gelbrübe nebst dem Fleisch und läßt es auf allen Seiten gut anbraten. Dann bräunt man das Mehl, löscht mit der kalten Beize

und etwas Wasser oder Knochenbrühe ab, gibt zerschnittene Tomaten oder Tomatenmark zu und läßt das Fleisch in der Tunke unter öfterem Wenden im Bratofen 1 bis 1½ Stunden dämpfen. Die Tunke wird vor dem Anrichten, wenn nötig, verdünnt, mit etwas Wein, Soja oder dergleichen abgeschmeckt und durch ein Sieb gegossen.

Schmorbraten wird zubereitet wie Sauerbraten, nur legt man das Fleisch nicht zuvor in eine Beize.

Beefsteak.

Zutaten: 500 g Lende ohne Knochen, 80 g Butter oder Fett, Zwiebel, ½ Eßl. Salz und 1 Prise Pfeffer.

Aus der gut abgelagerten Lende werden zweifingerdicke, runde Stücke geschnitten, die man von Haut und Fett befreit und leicht mit dem Messerrücken klopft. In einer flachen Pfanne erhitzt man die Butter gut, legt die mit Salz und Pfeffer eingeriebenen Schnitten hinein, übergießt sie rasch mit der kochenden Butter, damit sich die Poren schließen und der Saft erhalten bleibt, und brät sie unter fortwährendem Begießen und Wenden auf beiden Seiten braun. Die Beefsteaks sollen innen rot bleiben, deshalb dürfen sie nicht länger als 5 Minuten braten. Liebt man jedoch das Fleisch durchgebraten, so rechnet man 8 bis 10 Minuten Bratezeit; hier ist aber Vorsicht geboten, da bei zu langem Braten das Beefsteak zäh wird. Besonders zart und saftig wird es, wenn man es ¼ Stunde vor dem Braten mit gutem Salatöl bestreicht.

Ungarischer Goulasch.

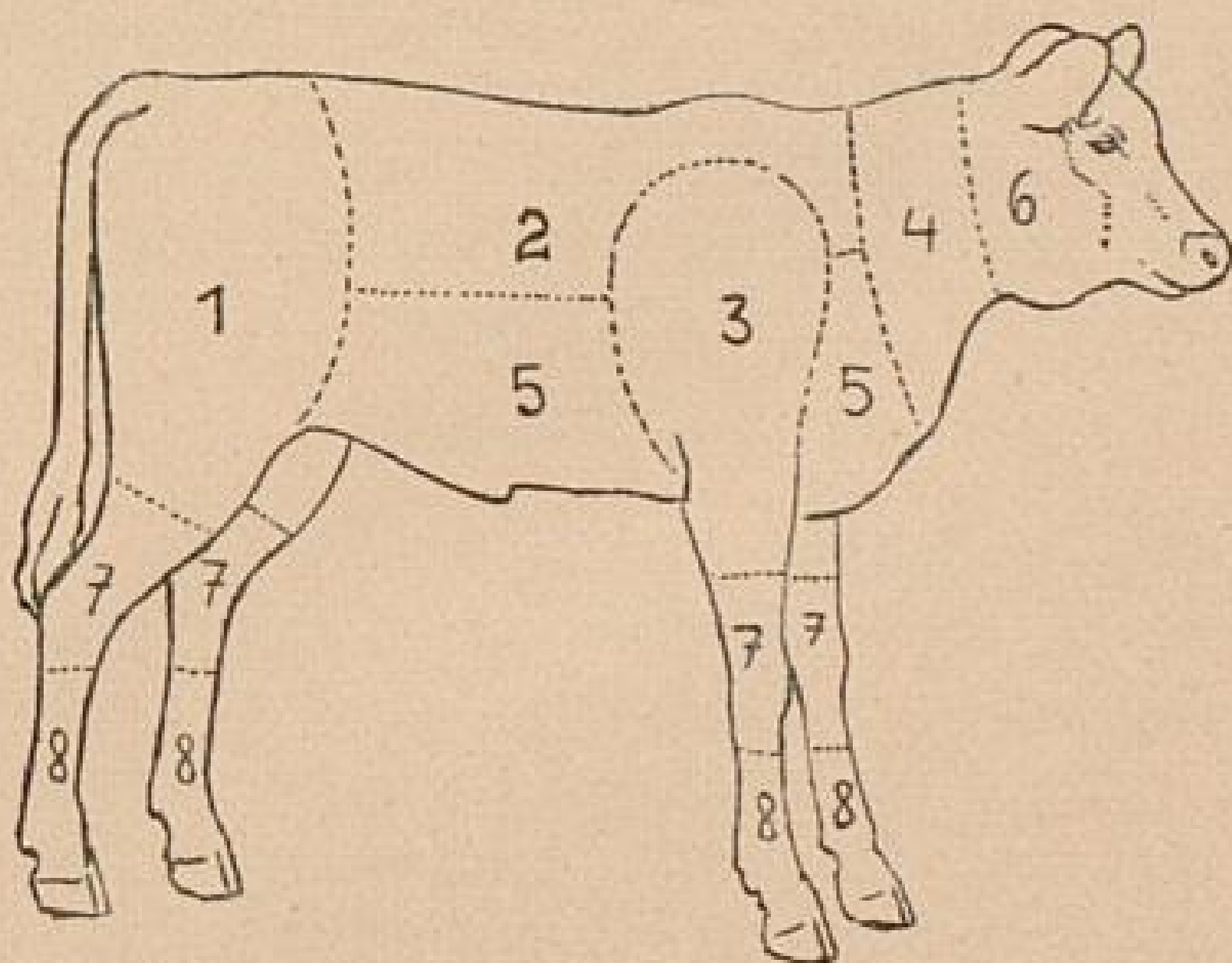
Zutaten: 1 Pfd. Rindfleisch, 2 Zwiebeln, 60 g Fett, 1 Teel. Paprika, ⅛ Etr. Weißwein, ⅛ Etr. saurer Rahm, 1 Eßl. Mehl, Salz.

Hierzu läßt sich sehr gut auch Gefrierfleisch, Lende oder gut abgehangenes Schwanzstück, verwenden.

Zwei mittelgroße Zwiebeln werden grob geschnitten und in Fett geröstet, bis sie anfangen, gelblichbraun zu werden. Das Fleisch wird in nußgroße Stücke geschnitten, gesalzen, mit den Zwiebeln etwas angebraten, mit Paprika bestreut und mit Wein begossen. Man rührt alles gut durcheinander und läßt das Fleisch gut zugedeckt bei gelinder Hitze etwa ¾ Stunden dämpfen. Dann gießt man den Saft von dem Fleisch ab, quirlt ihn mit dem Rahm gut durch, gießt diese Tunke über das Fleisch, das man mit 1 Eßl. Mehl bestäubt hat, läßt den Beiguß gut aufkochen und das Fleisch ungefähr 10 Minuten darin dämpfen. 2 Eßl. Tomatenmark verbessern den Geschmack.

Kalbfleisch.

Beim Einkauf von Kalbfleisch achte man darauf, daß man weißes Fleisch erhält. Je weißer das Kalbfleisch, um so zarter und schmackhafter ist es. Rot aussehendes Kalbfleisch ist trocken und kraftlos. Das Fleisch von 6 Wochen alten Kälbern, die fast ausschließlich mit Milch ernährt wurden, ist am besten. Kalbfleisch ist sehr leimhaltig, hat aber wenig Fett. Es ist leicht verdaulich und findet daher auch in der Krankenküche vielfach Verwendung. Seines großen Wassergehaltes wegen ist Kalbfleisch nicht sehr ausgiebig, man muß daher etwas mehr für die Person rechnen als bei anderen Fleischsorten. Daher heißt es im Volksmunde „Kalbfleisch ist Halbfleisch“.



Kalb.

- | | |
|---|--|
| 1 Keule, Schlegel, Fluß (enthält die Frikandeaux) | 4 Hals, Vorderkamm, (darunter das Brieschen) |
| 2 Neben Schlegel Nierenstück, Nierenbraten (darunter Nieren), dann Rippen- oder Kotelettestück (darunter Filets), über dem Bug der Kamm | 5 Brust |
| 3 Bug, Schulter, Blatt, Schlegel | 6 Kopf |
| | 7 Hagen, Beine, Stelzen, Störzen |
| | 8 Füße |

Kalbsbraten.

Zutaten: 2 Pfd. Kalbfleisch, 1 Eßl. Salz, Pfeffer, 1 Eßl. Fett, 1 Zwiebel, 1/2 Gelbrübe, Brotrinde, 1/2 Tasse Sauermilch oder Rahm.

Zum Braten nimmt man am besten Schlegel oder Bug. Das Fleisch wird mit einem reinen Tuch abgerieben, geklopft, gesalzen und gepfeffert, mit den Bratenzutaten in das heiße Fett gelegt und auf allen Seiten schön braun angebraten. Sollte das Fett zu heiß werden, so löscht man mit wenig

fleischbrühe oder Wasser ab. Schon ehe das Fleisch braun ist, gibt man den Rahm zu und läßt den Braten unter fleißigem Begießen im Bratofen 1 Stunde braten. Vor dem Anrichten macht man den Beiguß wie üblich fertig.

Kalbskoteletten.

Zutaten: 4 Kalbskoteletten, Salz, Pfeffer, 1 Ei, Paniermehl, 2 Eßl. Fett.

Die Koteletten werden, nachdem man vorsichtig das Fleisch bis zur Hälfte des Knochens zurückgeschabt und alle Sehnen und Häute sowie den breiten, angewachsenen Rückenknöchel entfernt hat, mit Salz und Pfeffer eingerieben, in dem verrührten Ei und Paniermehl umgewendet und in heißem Fett auf beiden Seiten 10 bis 12 Minuten hellbraun gebraten.

Will man sparen, so kann man zum Panieren statt Ei Milch und statt des Weckmehls Mehl nehmen. Sie werden auf diese Art ebenfalls schön. Man kann Schnitzel wie Koteletten auch unpaniert braten, doch sehen sie meist besser aus, wenn sie paniert sind, geben auch besser aus.

Wiener Schnitzel.

Zutaten: 500 g Kalbfleisch (vom Schlegel), Salz, Pfeffer, 1 Ei, Paniermehl (Weck-, Semmelmehl), 2 Eßl. Fett.

Am besten läßt man sich die Schnitzel gleich beim Metzger aus einem gut abgehängten Kalbschlegel schneiden. Die Scheiben sollen reichlich handgroß und recht dünn sein. Sie werden gehäutet, vorsichtig mit dem Messerrücken geklopft und kurz vor der Zubereitung mit Salz und Pfeffer eingerieben. Dann wendet man sie in verrührtem Ei und in Paniermehl um, legt sie in sehr heißes Fett und brät sie auf beiden Seiten bei guter Hitze in 6 bis 8 Minuten schön hellgelb.

Beim Auftragen kann man auf jedes Schnitzel ein Zitronenscheibchen legen. In gleicher Weise können Schnitzel auch aus Schweinefleisch bereitet werden.

Paprikaschnitzel.

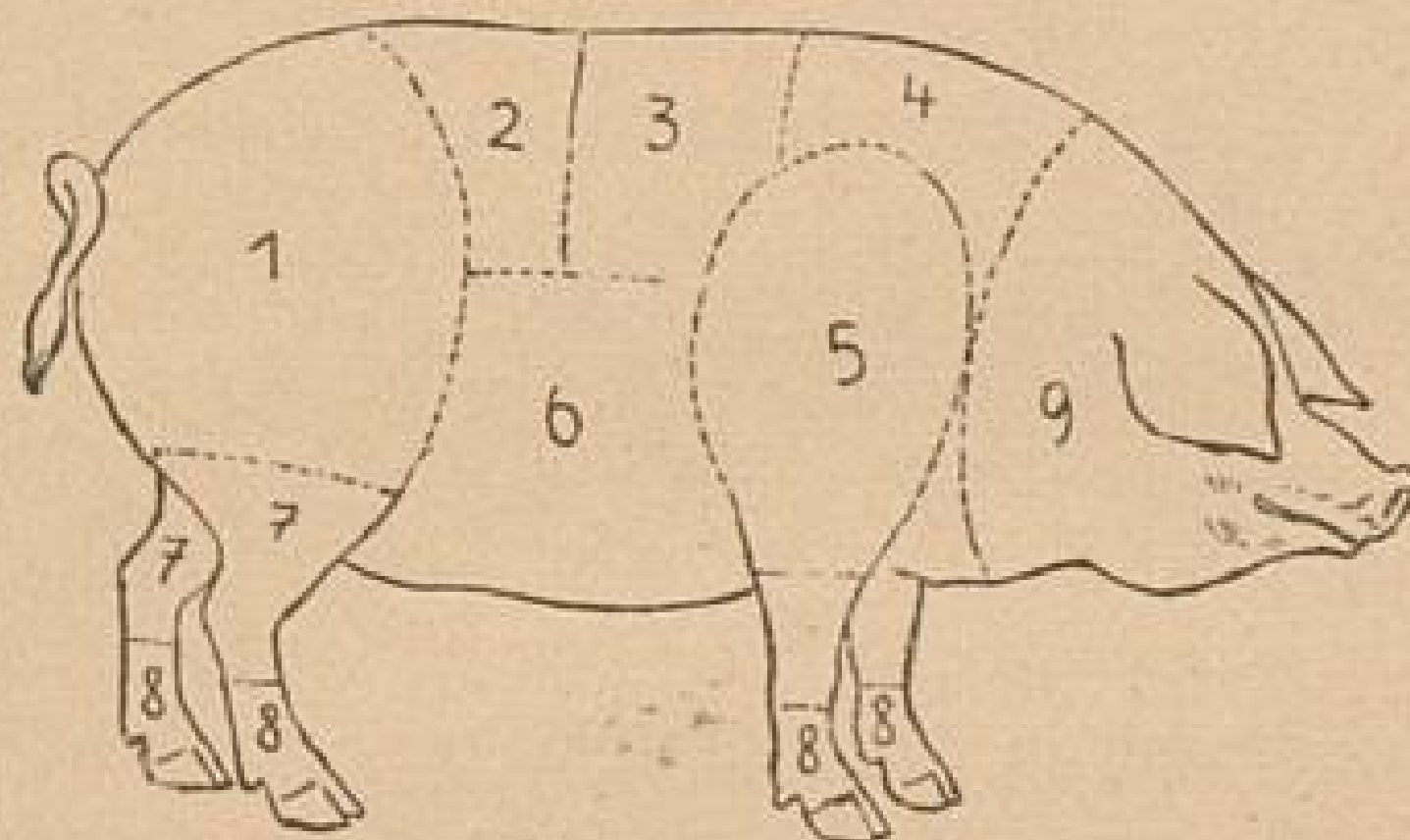
Zutaten: 500 g Kalbfleisch, 1 Stückchen Speck, Salz, Paprika, 1 Eßl. Mehl, 50 g Butter, 3 Eßl. geschnittene Zwiebel, 3 bis 4 Eßl. saurer Rahm.

Die vorgerichteten Schnitzel werden in Mehl umgewendet. Speckwürfel und Zwiebelstreifen werden in Butter gelblich gedünstet, die Schnitzel zugegeben und rasch auf beiden Seiten gebraten. Dann bestreut man sie mit Salz und Paprika, gibt den Rahm zu und läßt sie noch $\frac{1}{4}$ Stunde zugedeckt auf schwachem Feuer dünsten.

Holsteinschnitzel.

Zutaten: 4 Kalbschnitzel, $1\frac{1}{2}$ Eßl. Fett, Salz, Pfeffer. Zum Verzieren:
4 Eier, 40 g Butter, 10 in Fächer geschnittene Essiggurken,
16 ausgestochene Kartoffelchen, abgekochte eingelegte Rotrüben,
3 bis 4 Sardellen.

Die unpanierten Kalbschnitzel werden mit Salz und Pfeffer eingerieben und in heißem Fett unter stetem Begießen 8 bis 10 Minuten gebraten. Dann richtet man sie auf einer erwärmten Platte an und gießt den mit etwas Fleisch- oder Knochenbrühe aufgekochten, durchgeseihten Beiguß darüber. Auf jedes Schnitzel legt man ein Spiegelei und verziert die Platte mit den ausgestochenen, gekochten Kartoffelchen, gerollten Sardellenstreifen, Essiggurken und eingemachten Rotrüben.



Schwein.

- | | |
|--|---|
| 1 Keule, Schinken, Schlegel | 4 Kamm oder Hals |
| 2 Karbonaden- oder Kotelettestück, Rücken, Karree oder Schoßstück; darunter im Innern die Lende und die Nieren | 5 Vorderschinken, Bug, Blatt oder Schaufele |
| 3 Rippenstück, Rippensteer, darunter Lunge, Leber, Herz | 6 Bauch, Bauchlappen |
| | 7 Hagen, Dickbein, Liebein |
| | 8 Knöchel, Fuß, Spitzbein, Pfoten |
| | 9 Kopf |

Schweinefleisch.

Das Schweinefleisch ist von Oktober bis März am besten. Das Fleisch gut genährter junger Tiere ist von heller, frischrötlicher Farbe und hat nur einen dünnen Speck. Das Fleisch einjähriger Tiere ist am ausgiebigsten. Es quillt beim Kochen auf, während das Fleisch von älteren Tieren beim Kochen einschrumpft. Auch ist es dunkler, grobfaseriger und hat einen dicken Speck. Schweinefleisch ist seines Fettgehaltes wegen nicht so leicht verdaulich und daher zur Krankenkost nicht geeignet. Es ist ausgiebiger als Kalbfleisch und daher sparsamer im Verbrauch.

Salzfleisch (Pökelfleisch).

Zutaten: $1\frac{1}{2}$ Pfd. eingesalzenes (gepökelt) Fleisch, 1 kleine Zwiebel, 1 Lorbeerblatt, 1 Gelbrübe (Möhre).

Das Salzfleisch (Pökelfleisch) wird mit lauwarmem Wasser und den Gewürzen beigelegt und vorsichtig etwa 1 Stunde weichgekocht (Kochfleisch).

Dürrfleisch.

Zutaten: 375 g Fleisch, 1 Zwiebel, 1 Gelbrübe, $1\frac{1}{2}$ Etr. Wasser.

Das am Abend zuvor eingeweichte Dürrfleisch wird mit kaltem Wasser, Zwiebel und Gelbrübe beigelegt und langsam zum Kochen angebracht. Es darf nur bei gelinder Hitze ziehen (ungefähr 1 Stunde), niemals strudelnd kochen, da es sonst strohig wird. Ist es sehr stark gesalzen, so muß man das Einweichwasser weggießen, andernfalls wird das Fleisch darin aufgestellt.

Schweinebraten.

Zutaten: $1\frac{1}{2}$ Pfd. Schweinefleisch, 1 Eßl. Salz, Pfeffer, Zwiebel, Gelbrübe, Sellerie, Lauch, $\frac{1}{2}$ Tasse Sauermilch oder Rahm.

Zum Braten eignet sich am besten Hals, Schlegel oder Bug. Das Fleisch wird geklopft, mit Salz und Pfeffer eingerieben, mit dem geputzten Suppengrün und der Brotrinde in die Pfanne gelegt, mit etwas warmem Wasser übergossen und rasch in den heißen Ofen geschoben, wo es im eigenen Fett anbraten muß. Es muß öfters mit dem Saft übergossen werden und soll nur langsam braten. Ist es braun und die Brühe völlig verdampft, so gibt man Sauermilch oder sauren Rahm zu. Kurz vor dem Anrichten wird der Beiguß mit dem nötigen Wasser oder Knochenbrühe verdünnt. Nach Belieben kann man ein Mehlsteiglein (aus 1 Kaffeel. Weißmehl oder Kartoffelmehl) einrühren.

Schweinskoteletten.

Zutaten: 4 Schweinskoteletten, $1\frac{1}{2}$ Eßl. Fett, 1 Knoblauchzehe, 1 Eßl. Senf, Salz, Pfeffer, 2 Eßl. gehackte Essiggurken oder Kapern.

Die mit Salz und Pfeffer eingeriebenen Koteletten werden unpaniert in heißem Fett, am besten Butter, auf beiden Seiten gut angebraten, herausgenommen und auf einer heißen Schüssel warm gehalten. In die heiße Butter gibt man die feinerquetschte Knoblauchzehe, läßt sie etwas rösten, fügt 1 Eßl. Senf, Salz, Pfeffer, 2 Eßl. gehackte Essiggurken oder Kapern zu, verrührt alles kräftig und gießt es kochend heiß über die Koteletten.

Schweinskoteletten werden auch wie Kalbskoteletten zubereitet oder aber man wendet sie anstatt des Weckmehls in geriebenem Graubrot um, das man

mit feinverwiegter roher Zwiebel vermischt hat, und bäckt sie in heißem Fett vorsichtig hellbraun. Sie schmecken mit dieser Panade namentlich kalt sehr gut.

Kasseler Rippenspeer.

Zutaten: $1\frac{1}{2}$ Pfd. Fleisch, $\frac{1}{8}$ Etr. Wasser, $\frac{1}{2}$ Zwiebel, $\frac{1}{2}$ Gelbrübe, 3 Pfefferkörner, 3 Wacholderbeeren, $\frac{1}{2}$ Apfel, 3 bis 4 Eßl. Rahm, $\frac{1}{8}$ Etr. Fleischbrühe.

Dieser sehr beliebte Braten, wozu man gesalzenes, schwach geräuchertes Schweinerippenstück nimmt, ist nur dann saftig, wenn er gleich nach dem Räuchern zubereitet wird. Das Fleisch wird ungefähr 1 Stunde eingeweicht. Dann gießt man das Wasser ab, legt das Fleisch mit der Speckseite nach unten in die Bratpfanne und stellt es in den heißen Bratofen. Nach kurzer Zeit hat sich soviel Fett abgesondert, daß man das Fleisch darin nach der Zugabe von Gewürzen gar braten kann. Bei einem kleinen Stück empfiehlt es sich, das Fleisch in Butter auf allen Seiten gut anzubraten, ehe man Wasser oder Brühe zugibt. Vor dem Anrichten kann man den Braten mit saurem Rahm oder Sauermilch übergießen. Man entfettet den Beiguß, kocht ihn mit Fleischbrühe und 1 Kaffeelöffel angerührtem Stärkemehl auf und seigt ihn durch. Man gibt dazu Sauerkraut, Rotkraut und dergleichen Gemüse.

Hammelfleisch.

Hammelfleisch ist von Mai bis Spätherbst am schmackhaftesten. Zweijährige Tiere liefern das wertvollste Fleisch. Nicht jedermann liebt den eigenartigen Geschmack des Hammelfleisches, doch gehört es zu den wertvollsten Fleischarten, da es in unserem Körper gut ausgenützt wird.

Hammelfleisch ist blasser als Ochsenfleisch. Es hat eine frischdunkelrote Farbe und feste, feine Fasern. Je weißer das Fett ist, desto schmackhafter ist das Fleisch. Das Fleisch von alten Hämmeln ist blaurot und liefert keinen guten Braten; es muß durch Weizen mürbe gemacht werden. Da Hammelfleisch sehr fettreich ist, kann man es mit abgerahmter süßer Milch beisezen, wodurch es viel mürber wird als mit Wasser. Schneidet man das Fett ab, so muß Fett (am besten Butter) zum Braten beigegeben werden; auf diese Weise verliert es etwas den eigentümlichen Geschmack, deshalb ist diese Zubereitungsweise immer die feinere.

Bei Hammelfleisch empfiehlt es sich sehr, Teller und Platten gut anzuwärmen, da es beim Abkühlen sehr schnell steif wird.

Hammelbraten.

Zutaten: $\frac{5}{4}$ Pfd. Hammelfleisch, 1 Eßl. Fett, 1 Eßl. Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 Zwiebel, 1 Gelbrübe, 1 Teel. Kartoffelmehl, 2 bis 3 Tomaten oder 1 bis 2 Eßl. Tomatenmark.

Man nimmt zum Braten am besten Schlegel oder Bug. Das Fleisch wird gewaschen, geklopft und gesalzen, und wenn es sehr fett ist, mit Milch beigeseht, sonst in heißem Fett und unter Zugabe der Tomaten und Gewürze schön angebraten. Der Braten wird dann im Backofen unter häufigem Begießen 1 Stunde gebraten, der Beiguß wie üblich fertig gemacht und, falls man keine frischen Tomaten zugegeben hat, mit Tomatenmark verrührt und aufgekocht.

Sehr pikant schmeckt Hammelbraten, wenn man ihn mit der Schnittfläche einer Knoblauchzehe abreibt und 1 bis 2 Knoblauchzehen zum Braten beigibt. Zu Hammelbraten passen grüne Bohnen oder Salat.

Hammelbraten mit Senf gebeizt.

Zutaten: $\frac{5}{4}$ Pfd. Hammelfleisch, 2 Eßl. Senf, Salz, Pfeffer, $\frac{1}{2}$ Eßl. Fett, 1 Zwiebel, 1 Gelbrübe, 1 Tasse Sauermilch oder Rahm, 4 Eßl. Wein.

Fleisch vom Schlegel oder Bug wird gehäutet, geklopft, mit Senf bestrichen und 2 bis 3 Tage an einen kühlen Ort gestellt. Nach dieser Zeit gibt man das Fleisch mit den üblichen Zutaten in das heiße Fett, bestreut es mit Salz und Pfeffer und brät es unter fleißigem Begießen 1 Stunde. Der Beiguß wird nach Belieben mit Wein und Soja oder Worcestersauce abgeschmeckt.

Hammelbraten auf Wildart.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Pfd. Hammelfleisch, einige zerdrückte Wacholderbeeren, Tannennadeln. Zur Beize: $\frac{1}{4}$ Etr. Essig, $\frac{1}{3}$ Etr. Wasser, 2 Zitronenscheiben, 6 Pfefferkörner, 1 Zwiebel. Zum Beiguß: 50 g Speck, Salz und Pfeffer, $\frac{1}{2}$ Eßl. Fett, 1 Zwiebel, 1 Gelbrübe, 1 Teel. Stärkemehl oder Braunmehl, 1 Tasse Sauermilch oder Rahm.

$\frac{1}{2}$ Pfd. magere Hammelkeule wird gut abgerieben, gehäutet und geklopft, das Fett wird völlig abgelöst. Dann wird das Fleisch mit Salz und Pfeffer, den gestoßenen Wacholderbeeren und Tannennadeln eingerieben, in eine irdene Schüssel gelegt und mit Sauermilch oder einer Essigbeize übergossen. Nach 2 Tagen nimmt man es heraus, belegt die Schüssel mit Tannenzweigen und gibt frische Beize darauf. Nach 3 Tagen nimmt man das Fleisch wieder heraus, trocknet es gut ab, läßt es mit einigen Speckscheiben und den Bratengewürzen schön braun anbraten und

brät es unter fleißigem Begießen im heißen Ofen ungefähr 1 Stunde. Der Beiguß wird wie üblich mit Rahm und Wein fertig gemacht. Will man den Braten besonders fein haben, so nimmt man zur zweiten Beize Rotwein, den man auch zum Beiguß verwendet.

Eine andere Art ist folgende: Man entfernt sorgfältig alles Fett am Hammelschlegel und stellt ihn in heißer Butter mit den üblichen Bratenzutaten bei. Obenauf streut man eine dicke Lage geriebenen Schweizer oder Parmesan Käse und gibt reichlich sauren Rahm darüber. Dann wird er wie jeder Braten fertig gemacht und dabei häufig begossen.

Eingeweide.

In den eßbaren Eingeweiden gehören Hirn, Zunge, Lunge, Leber, Nieren, Herz, Milz, Gekröse oder Sulze und das in der Brusthöhle des Kalbes liegende Brieschen, auch Kalbsmilch genannt. Bei richtiger Zubereitung ergeben die genannten Eingeweide schmackhafte, überall geschätzte Speisen. Brieschen und Hirn sind sehr zart und eignen sich, trotzdem sie fettreich sind, infolge ihrer leichten Verdaulichkeit gut als Krankenkost. Im Nährwert stehen die Eingeweide dem Fleisch gleich.

Gebackenes Hirn.

Zutaten: 1 großes Kalbs- oder Ochsenhirn, 1 Etr. Wasser, 1 Teel. Salz, 2 bis 3 Eßl. Essig, 1 Ei, Weckmehl, Fett.

Das Hirn wird einige Zeit in lauwarmes Wasser gelegt, damit das Blut herauszieht, dann vorsichtig gehäutet und in kochendes Essigwasser gelegt. Man kocht es langsam 6 bis 8 Minuten, nimmt es heraus und schneidet es erkaltet in Scheiben, die man in Ei und Weckmehl umwendet und in heißem Fett goldbraun bäckt. Das Hirn wird mit Salat oder Mayonnaise aufgetragen.

Saure Nieren.

Zutaten: 2 bis 3 Schweinsnieren oder 1 Kalbsniere, 2 Eßl. Fett, 1 kleine Zwiebel, 3 bis 4 Eßl. gebräuntes Mehl, etwas Fleischbrühe oder heißes Wasser, 1 bis 2 Eßl. Essig oder Zitronensaft, 4 bis 5 Eßl. Wein, Pfeffer und Salz.

Die Nieren werden in feine Scheiben geschnitten, zu der feingeschnittenen Zwiebel in das heiße Fett gegeben und so lange gedämpft, bis sie nicht mehr blutig sind. Dann wird das Mehl darüber gestreut, 2 bis 3 Minuten mitgedämpft und mit Wasser oder Fleischbrühe abgelöscht. Man läßt die Nieren in geschlossenem Topfe 8 bis 10 Minuten dünsten und

würzt erst kurz vor dem Anrichten mit Salz, Pfeffer, Essig und Wein. Nach Belieben kann man etwas Rahm zugeben.

Saure Leber wird zubereitet wie saure Nieren. Die Leber wird vor dem Schneiden in warme Milch oder Wasser gelegt und gehäutet. Man achte sehr sorgfältig, daß das Gericht nicht zu lange dämpft, da Leber leicht hart wird, wenn sie zu lange der Hitze ausgesetzt ist.

Gebackene Leber.

Zutaten: 1 Pfd. Kalbsleber, etwas Milch, 2 Eßl. Mehl, 2 Eßl. Fett, Salz und Pfeffer.

Die Leber wird 20 Minuten in lauwarmer Milch oder Wasser gelegt, gehäutet und in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben geschnitten. In einer Pfanne wird das Fett erhitzt und die vorher in Mehl gewendeten Leberschnitten unter öfterem Wenden hellbraun gebraten. Die Bratezeit beträgt ungefähr 8 Minuten. Bei längerem Braten wird die Leber leicht hart. Um zu prüfen, ob die Schnitten gar sind, sticht man mit einer Spicknadel hinein, es darf kein roter Saft mehr ausfließen. Man richtet auf einer heißen Platte an, bestreut die Scheiben mit Salz und Pfeffer und bringt sie rasch zu Tisch. Salz und Pfeffer gibt man bei Leber wie bei Nieren stets erst beim Anrichten zu, da sie sonst hart werden.

Saure Sulz (Gefröse).

Zutaten: $1\frac{1}{4}$ Pfd. Sulz, 1 Eßl. Fett, 2 bis 3 Eßl. Mehl, 3 bis 4 Eßl. Tomatenmark, $\frac{1}{2}$ Etr. Knochenbrühe, 1 bis 2 Eßl. Essig.

Die vom Metzger schon gereinigte und weichgekochte Sulz wird in Streifen geschnitten und mit feingeschnittenen Zwiebeln in dem heißen Fett 10 bis 15 Minuten gedämpft. Hierauf streut man das Mehl darüber, läßt es etwas mitdämpfen, löscht mit heißem Wasser oder Knochenbrühe ab, gibt das Tomatenmark zu, läßt alles $\frac{1}{2}$ Stunde dämpfen und würzt vor dem Anrichten mit Salz und Pfeffer.

Leberklöße.

Zutaten: $\frac{3}{4}$ Pfd. Kalbs- oder Schweineleber, 2 Brötchen, 1 Eßl. Fett, 1 Zwiebel, Petersilie, einige Blättchen Majoran, Salz, Pfeffer, Muskatnuß, 2 Eßl. Mehl oder Weckmehl, 2 Eier. Zum Abschmelzen: 1 Eßl. Butter, Zwiebelringe oder 1 Eßl. Semmelbrösel (Weckmehl).

Die Leber wird kurze Zeit in lauwarmes Wasser gelegt, gehäutet und fein verwiegt. Dann gibt man die feingehackte, in Butter gedämpfte Zwiebel und Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskatnuß, Majoran, die eingeweichten, gut

ausgedrückten Brötchen, Eier, Mehl oder Weckmehl zu und vermengt alles gut. Mit 2 Eßl. formt man zunächst einen Probekloß, den man in das kochende Salzwasser einlegt und vorsichtig 10 Minuten zugedeckt ziehen läßt. Sollte er zerfallen, gibt man noch etwas Weckmehl zu. Erst dann werden alle Klöße geformt und in der gleichen Weise gekocht. Beim Anrichten schmelzt man die Klöße mit in Butter gerösteten Zwiebelringen oder Weckbrösel ab.

Die Kloßbrühe ergibt mit Scheiben von trockenen Brötchen und in Fett gedämpften Zwiebelringen eine gute Suppe.

Gehacktes Fleisch.

Deutsche Beefsteaks.

Zutaten: $\frac{3}{4}$ Pfd. gehacktes Ochsenfleisch, oder Ochsen-, Schweine- und Kalbfleisch gemischt, $\frac{1}{4}$ Pfd. gekochte geriebene Kartoffeln, 1 Eßl. gehackte Zwiebel, 1 Ei, Salz, Pfeffer und Muskatnuß, $\frac{1}{2}$ Eßl. Fett.

Das Fleisch wird mit den Gewürzen und den übrigen Zutaten tüchtig vermengt und geknetet. Mit nassen Händen formt man Küchlein und brät sie in heißem Fett 6 bis 8 Minuten braun. Wer es liebt, kann zuletzt einige Zwiebelcheibchen mitbraten.

Hackbraten.

Zutaten: 250 g Hackfleisch, 2 Brötchen, Salz, Pfeffer, Muskatnuß, 1 Eßl. feingewiegte Zwiebel und Petersilie, 1 Ei, 1 kleines Stückchen Butter, 2 bis 3 Eßl. Weckmehl (Semmelmehl), $\frac{1}{2}$ Eßl. Fett, 1 bis 2 Sardellen oder 1 kleiner Salzhering.

Man nimmt womöglich zu gleichen Teilen Rind-, Schweine- und Kalbfleisch, gibt die eingeweichten, gut ausgedrückten Brötchen, Ei, Salz, Pfeffer, Muskatnuß, die in Butter gedämpfte, feingewiegte Zwiebel und Petersilie, die verwiegten Sardellen oder den Hering und etwas Weckmehl zu und verarbeitet die Masse gut. Dann formt man mit Hilfe von Weckmehl einen länglichen Laib, gibt ihn in heißes Fett und brät ihn unter häufigem Begießen mit dem Fett etwa 1 bis $\frac{1}{4}$ Stunden, bis er schön braun wird. Erweist sich die Masse beim Formen als zu weich, so gibt man mehr Weckmehl zu.

Bratwürste.

Zutaten: 4 Bratwürste, $\frac{1}{2}$ Etr. Wasser, etwas Milch, 1 Eßl. Mehl, $\frac{1}{2}$ Eßl. Fett.

Die Bratwürste läßt man etwa 10 Minuten in heißem Wasser ziehen,

sie dürfen aber nicht kochen, damit sie nicht plazen. Dann werden sie herausgenommen, abgetrocknet, in Milch getaucht, in Mehl umgewendet und in mäßig heißem Fett schön gelb gebraten. Auf die gleiche Weise werden Leber- und Blutwürste gebraten.

Resteverwertung.

Eine sorgsame, sparsame Hausfrau wird stets darauf bedacht sein, die übrig gebliebenen Reste als schmackhafte Speise wieder auf den Tisch zu bringen. Aus der Fülle der Verwertungsmöglichkeiten führen wir einige Rezepte hier an.

Gebackenes Ochsenfleisch.

Zutaten: Reste von gekochtem Ochsenfleisch, 1 Ei, 1 Eßl. Milch, Weckmehl und Fett.

Uebrig gebliebenes Ochsenfleisch schneidet man in Scheiben, bestreut sie mit Salz, wendet sie in dem verrührten Ei und Weckmehl um und bäckt sie in heißem Fett. Sie müssen sofort aufgetragen werden und passen gut zu gemischtem Salat.

Käsefleisch.

Zutaten: $\frac{3}{4}$ Pfd. gekochtes Fleisch, 1 Zwiebel, 50 g Schweizer Käse, $\frac{1}{8}$ saurer Rahm, Salz und Pfeffer.

Kaltes Ochsenfleisch oder Bratenreste werden in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben geschnitten. In einer Bratpfanne läßt man etwas Fett oder Butter zergehen, legt 2 Lagen Fleischscheiben hinein, streut etwas Salz und Pfeffer darauf, belegt die Fleischscheiben mit der in feine Ringe geschnittenen Zwiebel, gibt den geriebenen Schweizer Käse und den sauren Rahm darüber und stellt die Pfanne zugedeckt $\frac{1}{2}$ bis $\frac{3}{4}$ Stunde in den gut heißen Backofen. Sobald sich eine goldgelbe Kruste gebildet hat, wird das Fleisch angerichtet und mit Salat zu Tisch gegeben.

Fleischpfannkuchen (Eierkuchen).

Zutaten: $\frac{1}{4}$ Pfd. Fleischreste oder Schinken, 4 Eßl. Mehl, 2 Eßl. geriebener Schweizer Käse, schwach $\frac{1}{4}$ Ltr. Milch, 3 Eier, 1 Eßl. fein verwiegter Schnittlauch, Salz.

Aus Mehl, Milch und Eiern wird ein Eierkuchenteig bereitet, den man mit Rücksicht auf die Zutaten nur schwach salzt. Unter den Teig mischt man die fein verwiegten Fleischreste, Käse und Schnittlauch und bäckt davon kleine Pfannkuchen (Eierkuchen), die man mit Salat zu Tisch gibt.

Frikandellen.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ Pfd. übrig gebliebenes Fleisch, $1\frac{1}{2}$ Brötchen, 1 Ei, 1 kleine Zwiebel, 1 Stückchen Butter, 2 Teel. gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskatnuß, Backfett.

Zu diesem Gericht kann man sämtliche Fleischreste verwerten. Will man Suppenfleisch, das kalt beigelegt wurde und dadurch sehr ausgelaugt ist, verwenden, so muß man etwas frisches Fleisch, am besten Schweinefleisch und Speck dazu geben. Das Fleisch wird fein verwiegt oder durch die Fleischhackmaschine getrieben und die Frikandellen wie deutsches Beefsteak fertig gemacht.

Haschee.

Zutaten: $\frac{3}{4}$ Pfd. Fleischreste, 30 g Butter, 1 bis 2 Eßl. Mehl, $\frac{1}{2}$ Etr. Fleischbrühe, 2 bis 3 Eßl. Wein, nach Belieben 25 g geriebener Käse, 2 bis 3 Eßl. saurer Rahm, 1 Zwiebel.

Die Zwiebel wird fein geschnitten und in dem heißen Fett mit 1 bis 2 Eßl. Mehl gelb gedünstet. Dann gibt man das fein verwiegte Fleisch zu, sowie etwas Fleischbrühe oder übrig gebliebenen Bratenbeiguß, den Wein und den geriebenen Käse. Zuletzt mengt man den Rahm darunter, würzt mit einigen Tropfen Soja oder Worcestersauce und läßt das Ganze durchdämpfen. Will man das Haschee sehr pikant haben, so gibt man 1 bis 2 entgrätete, fein verwiegte Sardellen darunter. Soll es zum Füllen von Pfannkuchen, Eierkuchen, Kartoffeln, Gurken, Kohlrabi u. a. dienen, so bereitet man es mit weniger Brühe etwas trockener zu. Sonst macht man es dickflüssig und reicht es zu Reis oder einer Kartoffelspeise.

Einfacher Fleischsalat.

Zutaten: $\frac{3}{4}$ Pfd. Ochsenfleisch, 1—2 Eßl. Öl, 2—3 Eßl. Essig, 1 Eßl. gehackte Zwiebel, 1 Teel. Senf, einige Tröpfchen Suppenwürze, Salz und 1 Prise Zucker, 2—3 Essiggurken.

Aus Öl, Essig und den angegebenen Gewürzen wird ein Salatbeiguß hergestellt, unter den man das in Würfel geschnittene Fleisch und die gehackten Essiggurken mengt. Der Salat muß einige Stunden vor dem Gebrauch fertig gemacht werden, damit er gut durchzieht.

Geflügel.

Auch beim Einkauf von Geflügel ist es wichtig, die Kennzeichen der jungen und alten Tiere zu beachten. Bei allem jungen Geflügel ist das Brustbein weich und läßt sich leicht eindrücken, doch prüfe man stets, ob es nicht splitterig ist, da es manchmal weich geklopft wird. Der Schnabel der jungen Tiere ist hell und läßt sich leicht brechen. Bei jungen Gänsen und Enten läßt sich die Schwimmhaut an den Füßen leicht einreißen; sie ist ebenso wie der Schnabel von blaßgelber Farbe. Bei alten Tieren dagegen sind die Füße dunkel und haben dicke, zähe Schwimmhäute. Junge Hühner haben weiche Knochen und lange spitze Krallen. Bei alten Hühnern sind die Krallen stumpf und abgelaufen. Bei jungen Truthühnern sind die Lappen auf dem Kopf und an der Kehle hellrot, bei älteren dunkelrot. Junge Fasane haben sehr spitze Flügelfedern und runde Sporen. Junge Tauben haben zarte, oft dicht mit Federn bewachsene, meist blaßrosa Füße und eine volle, fleischige Brust. Tauben sind am besten von April bis September, junge Hühner von Mai bis Oktober, Enten von August bis Ende November, Gänse von Martini bis Mitte Januar, Truthühner von September bis Dezember.

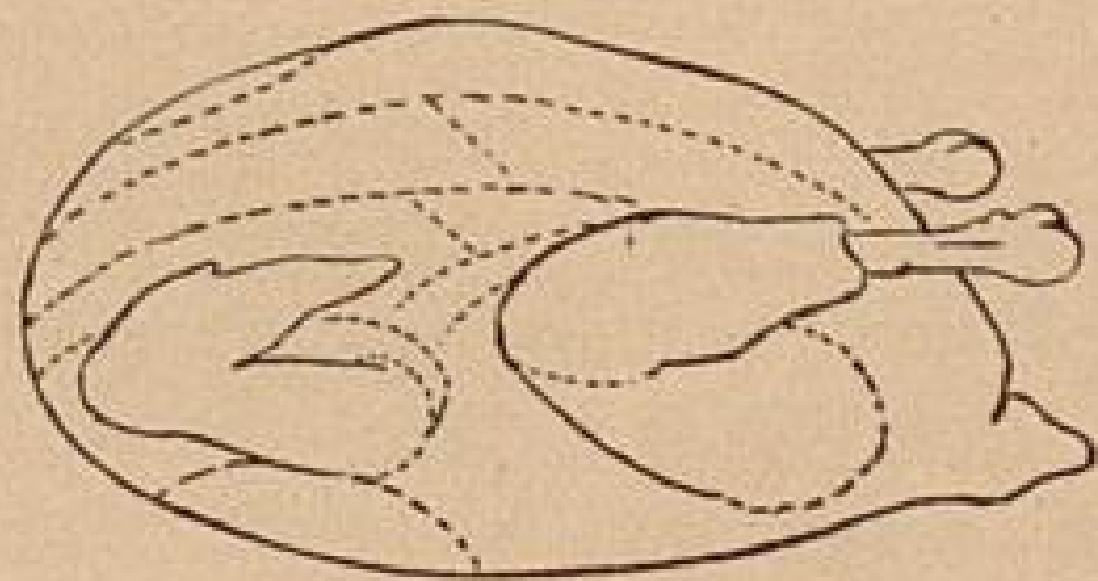
Geflügel sollte stets einige Tage vor Gebrauch geschlachtet werden, da sonst auch das jüngste Geflügel zähe und trocken ist. Es schmeckt am besten, wenn es einige Tage in kalter Luft aufgehängt wird. Tauben und junge Hühner sollen mindestens einen Tag hängen, Kapannen, Enten, Gänse, Truthühner und alte Hühner mindestens 2 bis 3 Tage. Im Winter kann man eine Gans 6 bis 8 Tage an der Luft hängen lassen, ebenso Wildgeflügel. Muß Geflügel unbedingt am Tage des Schlachtens verwendet werden, so muß es so flink gerupft und zugerichtet werden, daß es noch blutwarm in die Pfanne kommt. Dies gelingt jedoch nur einer sehr geübten Hand.

Das R u p f e n geht am leichtesten, so lange noch Lebenswärme vorhanden ist. Geflügel, das gebraten wird, darf vor dem Rupfen nicht überbrüht werden; ältere Tiere, die gekocht werden, kann man kurz in heißes, jedoch nicht kochendes Wasser tauchen, um das Rupfen zu erleichtern. Nach dem Rupfen werden die Tiere *a u s g e n o m m e n*. Man schneidet zunächst die Halshaut hinten auf, zieht Gurgel und Kropf heraus und schneidet sie ab. Dann macht man einen Schnitt vom Bürzel bis an das Brustbein, greift mit 2 Fingern in die entstandene Oeffnung, faßt den Magen recht fest und zieht mit ihm zugleich Leber, Fett und Eingeweide heraus. Beim Ausnehmen ist mit größter Sorgfalt zu verfahren, damit die Galle, die zwischen Magen und Leber sitzt, nicht verletzt wird. Zerreißt sie, so teilt sie allem,

was davon berührt wird, einen unvertilgbaren bitteren Geschmack mit. Ist Galle an die Leber gekommen, so wirft man diese am besten weg. Der Magen wird aufgeschnitten, gebrüht und die hornartige Haut von der Innenseite abgezogen.

Vor der Zubereitung des Geflügels sengt man die kleinen haarähnlichen Flaumfedern über einer Gas- oder Spiritusflamme gut ab und zieht die Stoppeln aus. Dann wird das Tier innen und außen gut gewaschen, abgetrocknet und innen mit Salz und Pfeffer ausgerieben. Wird das Geflügel nicht gefüllt, so legt man Magen und Leber in die Bauchhöhle und näht diese zu, oder man brät Magen und Leber in der Pfanne mit; die Leber darf aber nur wenige Minuten braten.

Um dem Geflügel ein schönes Aussehen zu geben und es besser zerlegen zu können, wird es dressiert, d. h. in gute Form gebracht. Zu diesem Zwecke schiebt man die Schlegel (Keulen) in die Höhe nach dem Rücken zu, damit die Brust heraustritt. Mit einer Dressiernadel — auch eine Packnadel ist brauchbar —, in die man einen dünnen Bindfaden gezogen hat, sticht man durch den rechten Schlegel, quer durch den Leib und linken Schlegel, dann durch den linken Flügel und den Hals, den man auf die Seite zurückgebogen hat, oder wenn dieser abgeschnitten ist, durch die zusammengedrückte Halshaut, durch den Rücken und den rechten Flügel. Beide Enden des Bindfadens zieht man nun fest zusammen und verknüpft sie. Die Brust kann man nach Belieben mit einer dünnen Speckseite belegen und diese mit starkem, weißem Faden fest umschnüren. Einfacher ist folgende Art des Dressierens: Man schiebt Keulen, Flügel und Hals in die vorhin beschriebene Lage und befestigt sie mittels den käuflichen Dressiernadeln.



Zerlegen des Geflügels.

Die Linien bezeichnen, wie zerteilt wird.

Das Zerlegen ist eine Kunst, die man eigentlich nur durch Zusehen und einige Probestücke so richtig lernen kann. Beim Geflügel muß man hauptsächlich darauf sehen, die Gelenke richtig zu treffen. Sehr zu empfehlen

sind die Geflügelscheren, die namentlich ungeübten Händen die Arbeit sehr erleichtern.

Kleines Geflügel wie Tauben, junge Hähne, Schnepfen, Rebhühner teilt man durch einen Längsschnitt in zwei Teile und evtl. noch durch einen Querschnitt in vier Teile.

Bei Gänsen und Enten schneidet man zuerst Keule und Flügel ab, dann die Seitenschnitten (Pfaffenschnitze), schält das Brustfleisch los und zerlegt es der Länge nach.

Die Tunke wird möglichst heiß aufgetragen, da das Geflügel durch das Zerlegen etwas erkaltet.

Gebratener Hahn.

Zutaten: 1 Hahn, Salz, Pfeffer, 20 g Butter, Petersilie. Zum Braten: 1 Scheibe Speck, 60 g Fett, 1 Zwiebel, 1 Gelbrübe. Zur Fülle: 1 Brötchen, 1 Ei, 1 gedämpfte Zwiebel, 1 Eßl. Petersilie, Herz und Leber.

Der Hahn wird vorgerichtet, gewaschen, mit Salz und Pfeffer ausgerieben und mit der unten beschriebenen Fülle gefüllt, zugenäht und dressiert. Wird er nicht gefüllt, so steckt man Herz, Leber und Magen nebst einem kleinen Sträußchen Petersilie und einem Stückchen Butter in die Bauchhöhle und näht sie zu. Junge Tiere von 2 bis 3 Monaten brät man in heißem Backofen unter fleißigem Begießen 30 bis 40 Minuten; Tiere von 3 bis 6 Monaten 40 bis 50 Minuten, und zwar legt man sie zuerst auf die Brust und in der zweiten Hälfte der Bratzeit auf den Rücken. Um die Brust des Tieres, die leicht trocken wird, saftig zu erhalten, umwickelt man sie mit dünn geschnittenen Speckscheiben, die man ungefähr 10 Minuten vor dem Anrichten entfernt, damit die Brust noch bräunt. Der Beiguß wird wie bei jedem Braten fertig gemacht.

Fülle zum Hahn: Leber, Herz und Magen werden fein verwiegt, mit der fein geschnittenen, in Fett gedämpften Zwiebel, der verwiegten Petersilie, dem eingeweichten, gut ausgedrückten Brötchen und dem Ei gut vermengt und mit Salz, Pfeffer, Majoran und Muskatnuß gewürzt.

Gefüllter Hahn ist ausgiebiger, ungefüllt bleibt das Geflügel aber saftiger, weil ein Teil des Fleischsaftes von der Fülle aufgesogen wird.

Backhähnchen.

Zutaten: 2 Hähnchen, Salz und Pfeffer, Backfett. Zum Panieren: 1 Eßl. Mehl, 1 Ei, 2 Eßl. Weckmehl.

Hierzu können nur 6 bis 8 Wochen alte Hähnchen verwendet werden. Die vorgerichteten Hähnchen legt man auf die Brust, schneidet den

ganzen Rücken mit einem scharfen Messer der Länge nach auf, nimmt vorsichtig die Eingeweide heraus, entfernt das Rückgrat und schneidet auch die Brustseite auf, sodaß man 2 Hälften hat. Diese schneidet man der Breite nach noch einmal durch, sodaß jedes Hähnchen in Viertel geteilt ist. Die Stücke bestreut man mit Salz und Pfeffer, wendet sie in Mehl um, taucht sie in das verrührte Ei, dann in Weckmehl und brät sie in reichlich Fett auf beiden Seiten hellbraun. Sie brauchen zum Durchbraten je nach Größe 8 bis 10 Minuten. Während des Backens rüttle man die Pfanne leicht, damit die Stücke nicht anhängen. Besonders schmackhaft werden die Hähnchen, wenn man unter das Weckmehl etwas geriebenen Parmesankäse mengt. Herz, Leber und Magen werden besonders gebacken. Man reicht Kartoffelsalat, grünen Salat, Mayonnaise oder junge Gemüse dazu.

Mastgans gebraten.

Zutaten: 1 Gans (von 7 bis 8 Pfd.), Salz, Pfeffer, 1 Zwiebel, 1 Etr. Wasser, (3 Eßl. Bier).

Mastgänse werden besonders gemästet, wodurch sich die Leber übermäßig groß entwickelt und der Körper viel Fett ansetzt. Die Fettgänse sind wegen der großen Fettabgabe sehr geschätzt, liefern aber einen weniger schmackhaften Braten als die Fleischgänse. Kopf, Hals, Flügel und Füße werden abgehackt und zu Gänseklein verwendet. Mit dem Zeigefinger löst man von der Halsöffnung aus vorsichtig die Eingeweide in der Brusthöhle los, damit beim Ausnehmen die Gedärme und die Gallenblase nicht zerrissen werden. Dann macht man vom Bürzel aus bis zum Anfang des Brustbeins vorsichtig, damit der Darm nicht verletzt wird, einen Schnitt, greift mit der Hand hinein, löst das Bauchfett von der inneren Bauchhaut und dem Brustknochen ab, faßt den Magen fest und zieht mit ihm zugleich das ganze Eingeweide heraus. Die Leber wird vorsichtig von dem Darm abgelöst und die Galle sorgsam, daß sie nicht ausläuft, abgeschnitten und weggeworfen. Dann legt man die Leber bis zum Gebrauch auf Eis oder in Milch. Das sorgfältig von den Därmen abgelöste Fett wird in frisches Wasser gelegt; das Darmfett wird besonders gewässert und ausgekocht, weil es leicht riecht. Im übrigen wird Gänsefett wie Schweinefett mit Äpfeln und Zwiebeln ausgelassen.

Die gut abgehängte Gans wird nach dem Ausnehmen gesengt, gewaschen, mit Salz und Pfeffer eingerieben und mit geschälten, in 4 Teile zerschnittenen kleinen Äpfeln gefüllt, zugenäht und dressiert. Dann legt man die Gans zuerst mit der Brust nach unten in die Pfanne, gibt die Zwiebeln und 1 Etr. kaltes Wasser daran. Bei der langsamen Erwärmung

kann das Fett besser ausbraten, als wenn heißes Wasser zugegeben wird. Man schließt den Deckel gut und läßt die Gans so lange dämpfen, bis das Wasser verdampft und das Gänsefett ausgebraten ist. Von Zeit zu Zeit muß man mit der Gabel in das Fett (Vorsicht, nicht in das Fleisch!) einstechen, damit es besser ausbrät. Hierauf schiebt man die Bratpfanne unzugedeckt in den heißen Backofen und läßt die Gans unter fleißigem Begießen langsam knusperig werden. Ist sie sehr fettreich, so wird von Zeit zu Zeit das klare Fett abgeschöpft. Wird die Gans zu braun, so gießt man von der Seite etwas heißes Wasser zu. Kurze Zeit vor dem Anrichten wird die Gans mit einigen Löffeln kaltem Wasser übergossen oder mit Bier bestrichen, damit sie recht knusperig wird. Wenn sich die Keulen leicht eindrücken lassen, ist die Gans gar. Je nach der Größe des Tieres rechnet man $1\frac{1}{2}$ bis 3 Stunden Bratezeit. Der Beiguß wird entfettet und wie üblich fertig gemacht. Ein Zweiglein Beifuß, mitgedünstet, verfeinert den Geschmack des Beigusses.

Nach Belieben kann man die Gans auch mit in Butter gedämpften Kastanien füllen oder mit folgender Kartoffelfülle: frisch gekochte Kartoffeln werden in Würfel geschnitten, in Butter gedämpft, mit Salz, Pfeffer und etwas pulverisiertem Majoran gewürzt und vor dem Einfüllen mit der rohen gehackten Leber, die nicht mitgedämpft werden darf, vermengt. Die Apfelfülle hat vor den beiden anderen den Vorzug, daß man mehr Gänsefett gewinnt und das Fleisch saftiger bleibt.

Das abgegossene Bratenfett ist besonders fein im Geschmack, es kann als Brotaufstrich oder zur Gemüsezubereitung verwendet werden. Zu Gänsebraten wird Rotkraut, Sauerkraut, Rosenkohl oder Salat gegeben.

Eine junge Fleischgans, die nicht sehr fett ist, gibt man in heiße Butter, brät sie auf allen Seiten schön an und macht sie wie oben beschrieben fertig.

Gebratene Ente.

Zutaten: 1 Ente, Salz und Pfeffer, 60 g Fett, 1 Zwiebel, $\frac{1}{8}$ Etr. Fleischbrühe, 1 Zweiglein getrockneter Beifuß.

Die Ente kann wie Gans gefüllt werden. Feiner schmeckt sie, wenn sie ungefüllt gebraten wird. Eine fette Ente setzt man, wenn sie dressiert ist, wie Mastgans mit $\frac{3}{4}$ Etr. kaltem Wasser und den Gewürzen bei. Durch das Verdampfen des Wassers quillt das Geflügel auf, das Fett löst sich und nach dem Verdampfen des Wassers beginnt das Braten. Die Ente muß je nach Größe 1 bis $1\frac{1}{4}$ Stunde braten. In der ersten Hälfte der Bratezeit soll das Geflügel auf der Brust liegen, in der zweiten auf dem Rücken. Wenn die Ente nicht sehr fett ist, so setze man sie mit frischer

Butter an. Der Beiguß wird mit dem Bratenansatz aufgekocht und durchgeseiht. Zu Ente paßt Kopfsalat; zu kaltem Entenbraten Gurkensalat.

Wird die Ente nicht gefüllt, so legt man eine kleine Knoblauchzehe nebst Herz, Magen und einem Stückchen Butter in die Bauchhöhle und näht sie zu.

Kapaun und Poularde.

Kapaunen und Poularden sind zur Zucht untauglich gemachte Hähne und Hühner. Sie werden bei der Mast besonders fleischig und fett. Kapaun und Poularde werden wie jedes Geflügel vorgerichtet und wie Ente zubereitet.

Wild.

Wild hat bestimmte Schonzeiten. Rehböcke dürfen nur von Mai bis Februar, Rehgeißen von November bis Januar, Hasen von September bis Februar, Fasanen, Birk- und Auerhähne von Oktober bis Mai, Wildenten von August bis März, Schnepfen von Juli bis April, Rebhühner von September bis Dezember geschossen werden. Zu anderen Jahreszeiten ist Wild also nicht zu bekommen. Wild muß mindestens 8 bis 14 Tage vor der Zubereitung an der Luft hängen.

Reh ist einjährig am besten, man achte beim Einkauf darauf, daß das Fleisch rot und das Fell dick und glänzend ist. Will man einen zarten Hasenbraten haben, so wähle man nie ein ganz großes Tier, das alt sein könnte. Am zartesten ist ein halb erwachsener, fleischiger Hase. Bei einem jungen Tier lassen sich die Löffel (Ohren) der Länge nach leicht einreißen und die Haut zwischen den Ohren mit der Hand leicht hin und her schieben. Die Zähne sind bei jungen Tieren weiß und spitz, bei alten Tieren gelb.

Gewaschen sollte Wild nicht werden, da es leicht dadurch seinen besonderen Geschmack verliert, es wird nur mit einem sauberen nassen Tuch gut abgerieben. Bei allem Wild, mit Ausnahme des Wildschweins, ist der Kopf der geringstwertige Teil und wird samt dem Halse und der Brust nur zu Ragout verwendet. Der Ziemer oder Rücken ist das beste, zarteste Stück. Keulen oder Schlegel liefern ebenfalls gute Braten. Bug oder Schulter und beim Hasen die Vorderläufe stehen dem Schlegel bedeutend nach und werden meist zu Ragout verwendet.

Für jeden Wildbraten ist es empfehlenswert, ihn mit süßer Milch auf starkem Feuer beizustellen und die Milch eindampfen zu lassen, weil der entstehende Dampf das Fleisch mürber macht. Das Fett wird erst zugegeben, wenn die Milch verdampft ist. Einlegen des Wildes in eine Essigbeize ist eine Barbarei, weil ihm dadurch der feine Eigengeschmack vollständig genommen wird. Liebt man den Braten säuerlich oder kann ihn nicht gleich

verwenden, so richte man ihn vollständig zu, lege ihn in Milch und lasse diese sauer werden. Die Milch nimmt dem Fleisch den feinen Wildgeschmack nicht. Bei alten Tieren ist diese Zubereitung sehr zu empfehlen.

Rehrücken gebraten.

(für 6 bis 8 Personen).

Zutaten: 3–4 Pfd. Rehrücken, Salz, Pfeffer, 100 g Speck, 150 g Fett, 1 Zwiebel, 1 Gelbrübe, $\frac{1}{4}$ Etr. Rahm, $\frac{1}{4}$ Etr. Fleischbrühe, 1 Lorbeerblatt, Pfefferkörner.

Der gut abgehängte Rehrücken wird gehäutet und die am Rücken entlang laufenden Sehnen durchgeschnitten, damit sich das Fleisch beim Braten nicht zusammenzieht. Dann wird das Fleisch mit Salz und Pfeffer eingerieben, mit Speck belegt und mit den Bratenzutaten in das gut heiße Fett gegeben. Sofort übergießt man es mit heißem Fett und läßt es unter fleißigem Begießen in gut heißem Backofen $\frac{3}{4}$ bis 1 Stunde braten. Nun erst gibt man den Rahm zu und macht den Beiguß wie üblich fertig.

Beim Aufschneiden löst man mit einem scharfen Messer hart dem Rückgrat entlang die beiden Seiten des Ziemers in ihrer ganzen Länge ab und schneidet sie in schräge Stücke, die man wieder in ihre frühere Lage auf die Knochen legt. Zum Schluß werden einige Löffel Beiguß darüber gegeben. Man kann den Rehrücken wie Lendenbraten mit verschiedenen Gemüsen umlegen oder mit Salat oder Preiselbeerkompott zu Tisch geben.

Rehschlegel gebraten.

(für 6 bis 8 Personen).

Zutaten: 1 Rehschlegel (Keule), 100 g Speck, Salz, Pfeffer, 100 g Fett, 1 Zwiebel, 1 Gelbrübe, 1 Tasse saurer Rahm, 1 Egl. angerührtes Weizenmehl, $\frac{1}{4}$ Etr. Fleischbrühe, $\frac{1}{8}$ Etr. Wein.

Der gut abgehängte Rehschlegel wird abgerieben, leicht geklopft, gehäutet und mit Salz und Pfeffer eingerieben, dann wird er mit Speck belegt, mit den Bratengewürzen in das heiße Fett gegeben, darin sofort umgewendet und in heißem Ofen unter fleißigem Begießen gebraten. Auf je 1 Pfd. Rehfleisch rechnet man 15 Minuten Bratezeit. Beim Anrichten wird der Beiguß entfettet und mit Rahm oder einem gut durchgekochten braunen Beiguß fertig gemacht, mit Wein (Madeira) gewürzt und durchgeseiht. Der Schlegel wird aufgeschnitten, auf eine gut heiße Platte gelegt und einige Löffel Beiguß darüber gegeben. Wird der Beiguß nur mit Rahm zubereitet, so gibt man den Braten mit Gemüse, Rosenkohl und Kastanien zu Tisch.

Rehbug wird wie Schlegel zubereitet, jedoch nur kurze Zeit ge-

braten und dann in dem fertig gemachten braunen Beiguß zugedeckt eine Zeit lang gedämpft, da er sonst zu sehr zusammen schrumpft und hart wird. Man reicht dazu Spätzle, Nudeln, Klöße und dergl.

Hasenbraten.

Zutaten: 1 Hasenziemer mit den Hinterläufen, 80 g Speck, Salz, Pfeffer, 4 Eßl. Fett, 1 Gelbrübe, $\frac{1}{4}$ saurer Rahm, $\frac{1}{4}$ Etr. Fleischbrühe.

Der sauber gehäutete Hasenrücken, an dem die Schlegel (Keulen) belassen werden, wird mit Salz und Pfeffer eingerieben, mit Speck belegt und mit den ebenso vorbereiteten Vorderläufen (Blättern) nebst den Bratengewürzen in das heiße Fett gegeben, sofort darin umgedreht und in heißem Ofen unter fleißigem Begießen $\frac{3}{4}$ Stunde gebraten. Je öfter der Braten begossen wird, desto saftiger bleibt er. Man darf einen jungen Hasen nicht zu lange braten, da er sonst trocken wird. Der Braten muß so in die Pfanne gelegt werden, daß die Schlegel die größere Hitze empfangen, weil der Ziemer schneller gar wird. Auch kann man die Keulen vom Ziemer trennen und diesen nach 30 Minuten aus der Pfanne nehmen und zugedeckt warm stellen. Schlegel und Blätter werden dann noch $\frac{1}{4}$ Stunde länger gebraten. Wenn der Hase sich zu bräunen beginnt, gießt man den dicken sauren Rahm darüber. Der Beiguß wird wie üblich mit Fleischbrühe fertig gemacht, jedoch nicht entfettet und durch etwas Zitronensaft oder Wein verbessert. Der Rücken wird wie Reh Rücken zerteilt, die Keulen quer zu dem Knochen in zweifingerbreite Stücke geteilt und als Ganzes wieder zusammengesetzt auf die Platte gelegt. Zu Hasenbraten gibt man Rotkraut, Sauerkraut, Rosenkohl, Selleriesalat, gemischten Gemüsesalat oder Apfelbrei.

Anmerkung: Ist man nicht sicher, einen ganz jungen Hasen zu haben, so empfiehlt es sich, das vorgerichtete Tier in die heiße Pfanne zu legen, mit einer Tasse kochendem Wasser zu übergießen und zuzudecken. Ist das Wasser eingedämpft, so gibt man das Fett zu und brät den Hasen darin fertig.

Hasenpfeffer.

Zutaten: $1\frac{1}{2}$ —2 Pfd. Hasenklein. Zur Beize: $\frac{1}{4}$ Etr. Essig, $\frac{1}{4}$ Etr. Wasser oder Wein, 1 Zwiebel, 1 Gelbrübe, 1 Scheibe Zitrone, 1 Lorbeerblatt, 2 Nelken, einige Gewürzkörner, 4—6 Eßl. Hasenblut. Zum Beiguß: 2—3 Eßl. Fett, 3—4 Eßl. Mehl, Salz, Pfeffer, 4—6 Eßl. Wein, $\frac{1}{4}$ Etr. Knochen- oder Fleischbrühe, 2—3 Eßl. Rahm.

Der Kopf des Hasen, Brust, Hals, Bauchlappen, Herz, Leber, Lunge,

Nieren, auch die Vorderläufe werden gewaschen, mit einigen Löffeln Hasenblut und den Gewürzen in eine Schüssel gelegt und mit dem verdünnten Essig übergossen. Nach Belieben kann man auch $\frac{1}{2}$ Pfd. in Würfel geschnittenes, durchwachsenes Schweinefleisch darunter geben. In dieser Beize läßt man das Fleisch 1 bis 3 Tage liegen. Bei Gebrauch röstet man das Mehl in heißem Fett kastanienbraun, löscht mit Beize ab, verdünnt mit heißer Fleischbrühe oder Wasser, gibt Salz, Pfeffer und das Fleisch nebst den Gewürzen zu und läßt es langsam weich dämpfen. Beim Anrichten fügt man etwas Wein, Rahm und Soja zu. Hat man keinen Rahm, so gibt man kurz vor dem Anrichten ein Stückchen frische Butter in den Beiguß. Rehpfaffer wird auf die gleiche Art zubereitet.

Wildgeflügel.

Fasan.

Zutaten: 1 Fasan, 80 g Speckscheiben, 40 g Butter, Salz, Pfeffer, $\frac{1}{8}$ Etr. Fleischbrühe.

In den Monaten November, Dezember, Januar ist der Fasan am besten; er ist wohl der feinste Braten unter dem Wildgeflügel. Es ist jedoch äußerst wichtig, den richtigen Zeitpunkt zur Zubereitung zu treffen, da ein frisch geschossener Fasan in den ersten Tagen gar nicht besonders schmeckt; seinen Wohlgeschmack und seine Zartheit erreicht er erst in dem Augenblick, wo seine Zersetzung beginnt. Man läßt ihn daher in den Federn so lange hängen, bis er am Rücken beginnt, grünlich zu werden, was etwa nach 6 bis 10 Tagen der Fall sein wird. Der Fasan wird vorsichtig gerupft, damit die Haut nicht zerreißt, gesengt, ausgenommen und mit einem reinen Tuch gut ausgewischt. Gewaschen darf Wildgeflügel, wie schon erwähnt, nicht werden, weil es sonst seinen eigenartigen Wohlgeschmack verliert. Nun reibt man das Tier außen und innen mit Salz und Pfeffer ab, dressiert es und umwickelt die Brust gut mit dünnen Speckscheiben. In einer Pfanne läßt man Fett heiß werden, gibt die Zwiebel zu, legt den Fasan mit dem Rücken nach unten in die Pfanne und brät ihn unter sehr fleißigem Begießen in gut heißem Ofen 1 Stunde. Der Beiguß wird wie bei anderem Geflügel fertig gemacht. Man kann Salat, Kompott, neues Sauerkraut, Rotkraut oder Kastanien dazu geben.

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

Nachdruck des Textes und Nachdruck der Illustrationen verboten.

Druck: Handelsdruckerei Katz, Mannheim.

*Aus dem Inhalt
von Heft 12.*



Puddings, Cremes, Aufläufe und Eis, und Mutter kann darnach für die kleine Schar eine herrliche Sonntagsspeise bereiten.

Aber auch dem Geschmack des Hausherrn ist Rechnung getragen mit Beigüssen verschiedenster Art als pikante und verfeinernde Zugabe zu Fleisch- oder Mehlspeisen.

Gemüse und Mehlspeisen nach bewährten Rezepten, die eine so erwünschte Abwechslung in unseren Speisezetteln bringen, vervollständigen das Kochbuch, und unsere



Leserinnen werden nach den vielseitigen und interessanten Anleitungen eine gute Küche führen. Wir wünschen recht gutes Gelingen.



Warum die Großstadt Sunlicht Seife schätzt:

Die Luft der Großstadt ist so sehr mit Staub beladen, daß es stets recht viel zu waschen und zu reinigen gibt. Da weisst die Hausfrau die gute, reine Sunlicht Seife doppelt zu schätzen. Sie hat den Vorzug außerordentlicher Schaum — und Waschkraft. Wie rasch und mühelos seift sich damit die größte Wäsche ein, wie spielend löst ihr reicher Schaum allen Schmutz aus den Geweben! Mit Sunlicht Seife gekochte Wäsche ist prächtig rein, frisch duftend und bleibt vollkommen geschont. Auch für die Reinigung von Küche und Haus eignet sie sich gleich gut. Millionen in der Großstadt brauchen Sunlicht Seife täglich auch zur Körperreinigung.

Der große Würfel zu 35 Pf. — Das Doppelstück zu 40 Pf.
Das Handstück zu 15 Pf.

