

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Haushaltungskurs

Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>

Mannheim, [ca. 1915]

Heft 12

urn:nbn:de:bsz:31-106241

SUNLICHT-INSTITUT

für HAUSHALTUNGSKUNDE
MANNHEIM



Der Haushalt
Heft 12

Kennen Sie schon die andern Sunlicht-Bücher?

Sie würden Ihnen gewiß auch Freude machen und wertvolle Ratgeber sein. Was sie behandeln, sagt Ihnen die nachstehende Inhaltsangabe:

Das Schneidern.

- Heft 1: Das Kleid und die Trägerin, die Stoffe, die Harmonie der Farben, Unterkleidung, die Nähstiche und ihre Anwendung.
- Heft 2: Das Schneiderwerkzeug, Maschinennähen, Maßnehmen und Musterzeichnen, Anfertigung von Hemd und Nachthemd.
- Heft 3: Beinkleid, Hemdhose, Unterkleid, die selbsthergestellte Anprobefigur.
- Heft 4: Ratschläge zur Auswahl der Kleidung. Hausschürze und Berufsmantel, Hauskleid, Sportbluse, Blusenrock.
- Heft 5: Hemdbluse, Nachmittagskleid, Kopieren eines Schnittes aus dem Musterbogen, Anpassen des Normalschnittes an die eigene Figur.
- Heft 6: Kinderkleidung, Unterkleidung für Mädchen, verschiedene Kinderkleider.
- Heft 7: Knabenanzüge.
- Heft 8: Sportkleidung.
- Heft 9: Gestrickte und gehäkelte Kleidungsstücke, Formenstricken, Häkelstiche.
- Heft 10: Mantel, Kompletmantel, Jackenkleid.
- Heft 11: Kindermantel, Kleider aus leichten Stoffen mit Falbeln, Glockenrock, das ärmellose Kleid.
- Heft 12: Smokbluse, Bulgarenbluse, Sportweste, Wollkleid, Abendkleid.

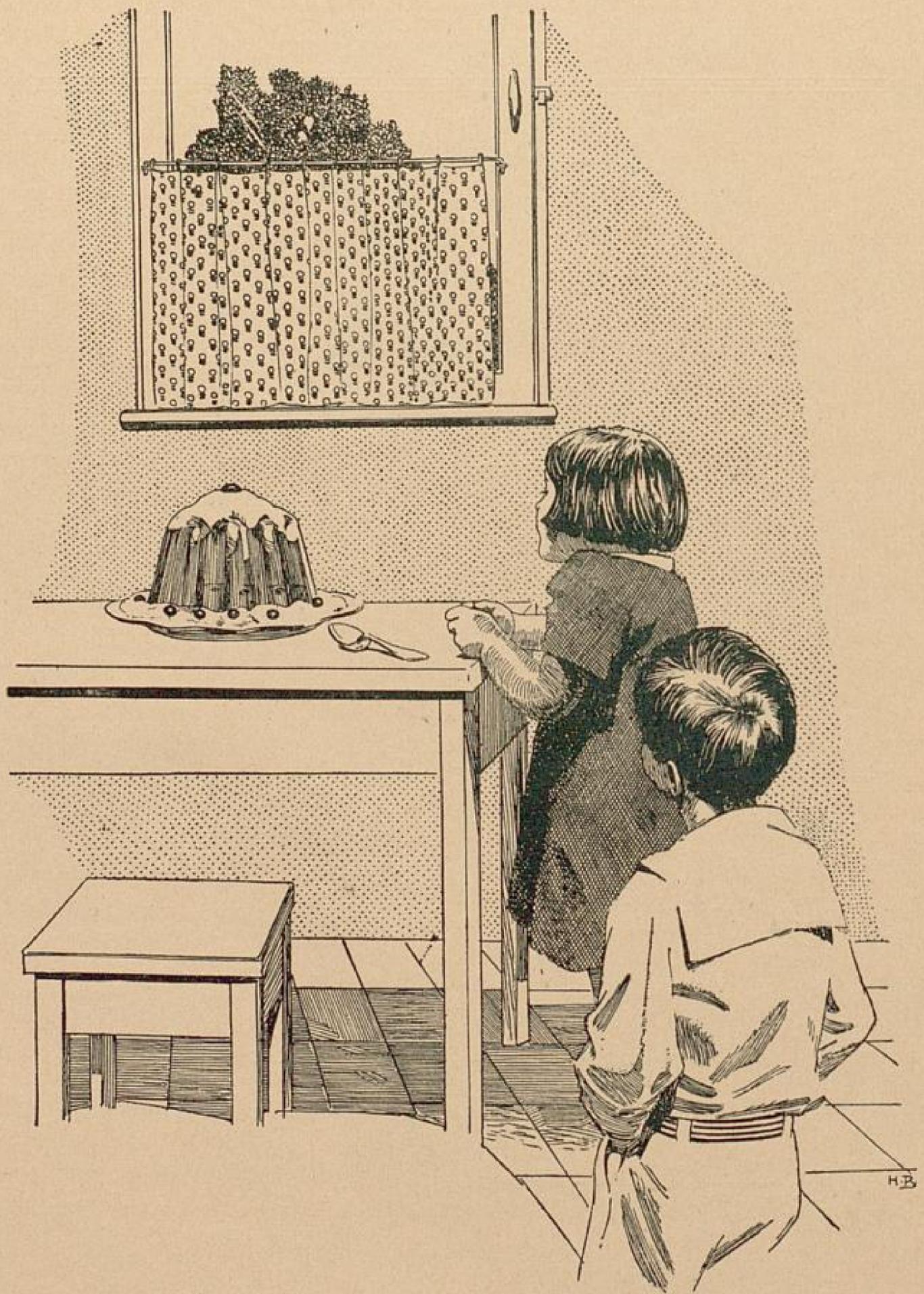
(Siehe auch 3. Umschlagseite)

Der Haushalt

Heft 12

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Beigüsse	3
Abgeschlagene Beigüsse	5
Kalte Beigüsse	6
Süße Beigüsse	7
Gemüse	8
Kartoffelgerichte	16
Salate	19
Mehlspeisen	23
Süßspeisen	26
Puddings und Aufläufe	26
Cremes und kalte Süßspeisen	29
Kompotte	31



Heute gibt's Pudding!

Beigüsse, Gemüse und Süßspeisen.

Beigüsse.

(Tunken, Saucen).

Ein guter Beiguß gibt den Speisen erst die rechte Würze, und Beigüsse bringen durch die Vielseitigkeit der Zubereitungsart große Abwechslung in unseren Speisezetteln, vor allem beim Abendessen und für die Resteverwertung. Auf keinem anderen Gebiet eröffnet sich dem Schöpfergeist der Köchin ein so weites Betätigungsfeld. Die Zubereitung der Beigüsse verlangt große Sorgfalt und Aufmerksamkeit. Vor allem müssen die Gewürze richtig zu einander abgestimmt sein, damit nicht ein Geschmack vorherrscht. Bratenbeigüsse und Ragouts sollen nie übermäßig gewürzt sein, damit der Eigengeschmack des Fleisches nicht verdeckt wird. Bei den gebundenen Beigüssen muß das Mehl gut durchgekocht sein, damit sich der Mehlgeschmack verliert. Alle Beigüsse, die man kalt serviert, müssen, solange sie stehen, von Zeit zu Zeit umgerührt werden, damit sich keine Haut bildet.

Zum Ablöschen eines Beigusses nimmt man heißes Wasser; nur wer im Kochen ungeübt ist, mag anfänglich kaltes Wasser nehmen, weil dabei das Mehl nicht so rasch klumpt (siehe Heft 10, S. 7, Mehlschwitze) und deshalb sich leichter glatt rühren läßt. Aber möglichst bald gehe man zu heißem Ablöschen über, das unbedingt vorzuziehen ist.

Zur Herstellung von braunen Beigüssen ist Butter nicht empfehlenswert, weil die in der Butter meist noch enthaltene Buttermilch schneller bräunt als das Mehl und der Beiguß dadurch eine ungleichmäßige Farbe bekommt.

In den folgenden Rezepten ist gelegentlich Wein als Zusatz zu Beigüssen genannt. Er kann selbstverständlich in fast allen Fällen auch weggelassen werden, denn wenn Kinder im Hause sind, wird man lieber ohne Wein kochen.

Weißer Butterbeiguß.

Zutaten: 40 g Butter, 50 g Mehl, stark $\frac{1}{2}$ Ltr. Fleisch- oder Gemüsebrühe, Zitronensaft, 1 Eigelb.

Man läßt die Butter am besten in einer glasierten Kasserole zergehen, dämpft darin das Mehl, bis es Blasen wirft, löscht vorsichtig ab, rührt die kochende Masse glatt, füllt nach und nach mit heißem Wasser, Milch, Fleisch- oder Gemüsebrühe auf, würzt mit Salz und Zitronensaft und läßt den Beiguß $\frac{1}{2}$ Stunde gut durchkochen. Beim Anrichten rührt man sorgfältig mit Eigelb ab.

Kapernbeiguß. Einem weißen Butterbeiguß gibt man vor dem Anrichten 2 Eßl. Kapern und evtl. 3 Eßl. Wein zu.

Senfbeiguß. Den weißen Butterbeiguß verrührt man mit 2 Eßl. Senf.

Sardellenbeiguß. Das Mehl wird i Fett hellbraun gedämpft und dem Beiguß 3 gepuzte, fein geschnittene Sardellen zugegeben. Er muß gut durchkochen.

Heringsbeiguß wird in gleicher Weise mit gewässertem, fein verwiegtem Salzhering statt der Sardellen zubereitet.

Meerrettich.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Stange Meerrettich, 40 g Butter, 50 g Mehl, $\frac{1}{2}$ Tasse Milch, $\frac{1}{2}$ Tasse Fleischbrühe, etwas Salz, 1 Prise Zucker.

Der Meerrettich wird abgeschabt, gewaschen und gerieben, mit Salz und Zucker bestreut und sofort, damit er durch die Luft nicht schwarz wird, mit Mehl in die heiße Butter gegeben, hellgelb gedünstet und mit Milch und Fleischbrühe abgelöscht. Will man den Meerrettich scharf haben, so darf er nur kurz aufkochen; längeres Kochen nimmt ihm die Schärfe immer mehr. Hat man eine größere Menge Meerrettich zu reiben, so bedeckt man das Geriebene mit Milch oder Mehl, um das Schwarzwerden zu verhindern.

Tomatenbeiguß.

Zutaten: 40 g Butter, 50 g Mehl, 5 Tomaten, 1 Zwiebel, 2 Tassen Fleisch- oder Knochenbrühe oder Wasser, Salz.

In der zerlassenen Butter dämpft man die fein verwiegte Zwiebel glasig, gibt die in kleine Stücke geschnittenen Tomaten zu und dämpft sie ungefähr 10 Minuten. Dann streut man das Mehl darüber, löscht langsam mit Brühe oder Wasser ab, läßt den Beiguß $\frac{1}{2}$ Stunde durchkochen und gießt ihn durch ein Haarsieb. Statt der frischen Tomaten kann man auch Tomatenmark verwenden, dann erübrigt sich das Durchsiehen. Besonders schmackhaft wird der Beiguß durch etwas geriebenen Schweizer- oder Parmesankäse, den man vor dem Anrichten einrührt.

Brauner Beiguß.

Zutaten: 50 g Fett, 70 g Mehl, 1 Zwiebel, 2 Nelken, 1 Lorbeerblatt, Salz, 2 Eßl. Essig, 1 Gläschen Wein, 1 bis 2 Zitronenscheiben, 1 Teel. Zucker.

In einer Eisenpfanne röstet man das Mehl kastanienbraun, löscht ab, rührt glatt, verdünnt mit kochendem Wasser oder Fleischbrühe, gibt das Gewürz bei, läßt den Beiguß 1 bis 1½ Stunde gut durchkochen und gießt ihn durch ein Sieb. Den Wein fügt man erst kurz vor dem Anrichten hinzu. Liebt man einen kräftigen Geschmack, so nimmt man anstatt Fett würfelig geschnittenen geräucherten Speck in die Pfanne und röstet darin das Mehl braun. Man kann auch 1 Teel. Zucker mit dem Mehl im Fett rösten, wodurch das Mehl sich schneller bräunt und der Beiguß einen milderen Geschmack bekommt. Gebräunter Zucker süßt nicht. Als Würze kann nach Belieben Tomatenmark, fein geschnittene Pilze, Soja oder die überall käufliche Worcestersauce verwendet werden.

Gurkenbeiguß: Einem braunen Beiguß fügt man 1 Eßl. Rahm und 4 oder 5 in feine Scheibchen geschnittene Essiggurken zu und läßt ihn noch kurz aufkochen.

Abgeschlagene Beigüsse.

Holländischer Beiguß.

Zutaten: 4 Eigelb, 75 g Butter, Saft einer halben Zitrone, 1 Eßl. Mehl, 1/8 Etr. Wasser, 1/4 Etr. Fischsud, Spargel- oder Blumenkohlwasser.

Das Mehl wird mit dem Wasser angerührt, Eigelb, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und die Brühe zugegeben und der Beiguß auf dem Feuer tüchtig mit dem Schneebesen geschlagen. Die Butter wird nach und nach in kleinen Stückchen zugegeben. Wenn der Beiguß zu kochen beginnt, nimmt man ihn vom Feuer und bringt ihn sofort zu Tisch. Er darf nicht stehen bleiben, sondern muß schaumig auf den Tisch kommen.

Bearner Beiguß. (Sauce Bearnaise)

Zutaten: 4 g Estragon, 10 g Schalotten, 1/2 Glas Rotwein, 1 1/2 Glas Fleischbrühe, 1 Teel. Fleischertrakt, 4 Eigelb, 1 Teel. Kartoffelmehl, 1/4 Pfd. Butter, 1/2 Zitrone; Salz.

Estragon und Schalottenzwiebeln werden fein geschnitten und in Wein und etwas Fleischbrühe gedünstet. Wenn die Zwiebelchen weich sind, treibt man die Brühe durch ein Sieb und stellt sie kalt. 1/4 Pfd. Butter wird leicht

gerührt, mit Fleischbrühe, Zitronensaft, Eigelb, Salz und der Zwiebelbrühe vermenget. Dann stellt man den Topf auf kochendes Wasser und schlägt den Beiguß, bis er anfängt dick zu werden. Er muß sofort aufgetragen werden, solange er noch schaumig ist.

Kalte Beigüsse.

Indischer Soja. (Würze)

Zutaten: 100 grüne Nüsse, $\frac{1}{4}$ Pfd. Schalotten, $\frac{3}{8}$ Etr. Wein, $\frac{3}{8}$ Etr. guter Weinessig, 3 Eßl. Estragon, 3 Lorbeerblätter, Zitronenschale, 30 g Pfefferkörner, 8 g ganzer Zimt, 8 ganze Nelken, 4—5 Knoblauchzehen, 200 g Sardellen, Salz.

Die Nüsse, bei denen das Kernhaus noch flüssig sein muß, werden um Johanni (24. Juni) gepflückt, gewaschen und fein verwiegt. Dazu gibt man Schalotten, Wein, Weinessig und etwas Salz, läßt die Mischung in einer weiten Glasflasche fest zugebunden oder zugekorft 4 Wochen an der Sonne stehen und rührt jeden Tag um. Dann gießt man die Brühe durch ein Sieb, gibt den verwiegten Estragon, Lorbeerblätter, etwas verwiegte Zitronenschale, von der man das Weiße gut entfernt hat, Pfefferkörner, Zimmt, Nelken, Knoblauchzehen und die gepuhten entgräteten Sardellen hinzu und läßt alles solange kochen, bis das Sardellenfleisch aufgelöst ist. Nun gießt man das Ganze durch ein feines Tuch, füllt die Flüssigkeit in kleine Flaschen, die man verkorft und gut zubindet. Sie werden an einem kühlen Ort aufbewahrt und halten sich jahrelang. Je älter der Soja ist, desto wohlschmeckender wird er. Alle braunen Beigüsse, Mayonnaisen, Ragouts, Herings- und Kartoffelsalate kann man je nach Geschmack mit einigen Tropfen bis zu 1 Teel. Soja würzen.

Mayonnaise.

Zutaten: 2 Eigelb, 1 Teel. Salz, 1 Eßl. Zitronensaft, $\frac{1}{3}$ Etr. gutes Salatöl, am besten Oliven- oder Erdnußöl, 1 Teel. Senf, Zucker, einige Tropfen Soja.

Zur Mayonnaise können nur frische Eier verwendet werden, keine eingelegten. Die Eigelb werden in einer kleinen Porzellanschüssel gut mit Salz verrührt. Unter gleichmäßigem Rühren mischt man das Öl tropfenweise darunter. Wenn die Mayonnaise butterartig wird, bevor alles Öl eingerührt ist, verdünnt man die Masse mit einigen Tropfen Essig oder Zitronensaft. Ist alles Öl eingerührt, so würzt man die Mayonnaise und stellt sie bis zum Gebrauch kalt. Sollte es einmal vorkommen, daß die Mayonnaise ge-

rinnt, so gibt man in eine Schüssel ein frisches Eigelb, verrührt es gut, gibt unter ständigem Umrühren die geronnene Mayonnaise zu und rührt, bis sie ganz steif ist.

Remouladentunke. Man rührt eine dicke Mayonnaise und gibt als Würze 1 Teel. Senf, 1 Teel. Zucker, Soja, 125 g fein verwięte Essig Gurken und 2 fein verwięte Schalotten darunter.

Falsche Mayonnaise.

Zutaten: 1 Eßl. Mehl, $\frac{1}{4}$ Etr. Wasser, $\frac{1}{2}$ Teel. Senf, 1 Teel. Salz, 1 Eßl. Essig, 1 Eßl. Zitronensaft, $\frac{1}{4}$ Etr. Salatöl, 1 bis 2 Eigelb, 1 Teel. verwięte Salatkräuter und Kapern, 1 Sardelle, nach Belieben 1 Prise Paprika.

Das Mehl rührt man mit wenig kaltem Wasser glatt, läßt es unter stetem Rühren in das kochende Wasser einlaufen und $\frac{1}{4}$ Stunde kochen. In das erkaltete Mehlteiglein rührt man mit den Schneebesen langsam Eigelb und Öl ein und würzt mit den angegebenen Zutaten. Diese Mayonnaise ist bekömmlicher als die echte und daher besonders am Familientisch oft beliebter.

Süße Beigüße.

Vanillebeigüß.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Etr. Milch, 2 Eigelb und 1 Ei, 50 bis 60 g Zucker, $\frac{1}{2}$ Eßl. Kartoffelmehl, $\frac{1}{2}$ Stange Vanille, 1 Prise Salz.

Die Vanilleschote wird der Länge nach aufgeschnitten, die Samen herausgekratzt, alles zusammen in die Milch gegeben und darin aufgekocht; dann wird die Schote herausgenommen. Inzwischen rührt man die Eigelb und das ganze Ei mit Zucker schaumig, gibt das mit Milch angerührte Kartoffelmehl und die Vanillemilch langsam unter Schlagen dazu und schlägt den Beigüß auf nicht zu starkem Feuer tüchtig, bis er ans Kochen kommt. (Vorsicht, damit er nicht gerinnt.) Dann wird er sofort vom Feuer genommen und noch eine Weile weiter geschlagen, damit das Eiweiß nicht gerinnt.

Hagebuttenbeigüß.

Zutaten: 4 Eßl. Hagebuttenmark (Hägemark), 1 Glas Wein oder Wasser.

Das Mark wird mit Wein verrührt und auf dem Feuer unter tüchtigem Schlagen zum Kochen gebracht.

Karamelbeiguß.

Zutaten: Zum Beiguß: 2 Eigelb, 30 g Zucker, 1 Teel. Stärkemehl, $\frac{1}{2}$ Etr. Milch. Zum Karamel: 50 g Zucker, $\frac{1}{6}$ Etr. Wasser.

Den Zucker läßt man in einem eisernen Pfännchen braun werden, löscht ihn mit Wasser ab und kocht ihn solange, bis er sich vollständig gelöst hat. Dann verrührt man das Eigelb mit Zucker, dem angerührten Stärkemehl, Milch und dem gebräunten Zucker, gibt die Masse in eine Messingpfanne und schlägt sie bis zum Kochen.

Gemüse.

Die Erkenntnis von der großen Bedeutung der Nährsalze und der Ergänzungstoffe, der „Vitamine“, für Aufbau und Funktion des menschlichen Körpers verbreitet sich immer mehr.

Frisches Gemüse, Salate und Obst sind in der Hauptsache die Träger der Nährsalze und Vitamine, und die um die Gesundheit ihrer Lieben besorgte Hausfrau wird möglichst täglich davon auf den Tisch bringen. Da aber die Hitze einen Teil der Vitamine zerstört, so wird man gerne auch etwas „Rohkost“, vor allem in Form von Salat oder Obst, dem täglichen Speisezettel einfügen. Eine zweckentsprechende Ernährung steigert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, während eine einseitige, falsch zusammengestellte Ernährung die Lebens- und Spannkraft erschöpft und frühes Altern und Siechtum mit sich bringt.

Die wichtigste Forderung für eine richtige Nahrung ist, daß neben der zweckentsprechenden Auswahl und Zusammensetzung dafür Sorge getragen wird, daß kein Nährstoff verloren geht; eine wichtige Forderung, die leider — meist aus altem Vorurteil — nicht immer genügend beachtet wird.

Schon beim Putzen der Gemüse sollten wir daran denken und nicht Gemüseteile wegwerfen, die wertvolle Nährstoffe enthalten. Als Hauptregel merke man sich, daß alle bitteren, holzigen und faulen Teile entfernt werden müssen, alles Uebrige aber verwendet werden kann.

Bei Blattgemüsen werfe man die welken Blätter nicht weg. Beim Dämpfen wird dem Gemüse ohnehin ein Teil seines Wassergehaltes entzogen. Salat aber wird wieder vollkommen frisch, wenn wir ihn 2 bis 3 Stunden vor Gebrauch waschen und auf dem Salatseiherr liegen lassen. Da die Stiele und Rippen der Blattgemüse die Leitungsröhrchen für die Nährstoffe sind, dürfen sie nur entfernt werden, wenn sie holzig sind, was bei älterem Gemüse dann und wann vorkommt. Aber auch dann können

sie im „Grünsbrühetopf“ noch mit ausgekocht werden. Sind die Rippen sehr stark, so schneidet man sie der Länge nach in der Mitte durch z. B. bei Wirsing oder Kopfsalat; man wird sehr bald herausfinden, daß der Salat so schmackhafter wird und ein schöneres Aussehen behält, als wenn man die Rippen entfernt. Auch bei Spinat schneidet man nur die holzigen Stiele und die Blüte weg, weil sie bitter ist; bei jungem Spinat braucht man nur die Wurzeln zu entfernen. Da die Wurzeln von Lauch, Sellerie und Petersilie die besten Geschmacksstoffe enthalten und ausgezeichnete Brühen liefern, sollte man sie stets trocknen, wenn man sie nicht gleich verwenden kann.

Die Wurzelgemüse werden geschabt, wenn sie eine dünne Schale besitzen: Gelbrüben (Möhren), Rettiche und dergl., oder geschält, wenn die Schale dick und lederartig ist: Kohlrabi und ähnliches. Die Schalen können getrocknet und zu Brühen verwendet werden, ebenso wie die schmackhaften Schalen der Spargeln, die man nie wegwerfen sollte. Schalen von rohen Kartoffeln enthalten laugenhafte Bestandteile und sind daher zum Reinigen von Gläsern und Flaschen oder zum Auskochen neuer Töpfe sehr gut zu gebrauchen.

Das Putzen der Fruchtgemüse richtet sich nach der Art des Gemüses. Bei Erbsen werden die Hülsen entfernt, im nicht zu heißen Backofen oder in der Sonne getrocknet und ebenfalls für Suppen im Winter aufbewahrt. Bei Bohnen und Schoten (Zuckererbsen) werden nur die Gipfel abgeschnitten und die Fäden an beiden Seiten abgezogen, die keine weitere Verwendung finden. Bei Gurken darf die Schale nicht zu dünn abgeschnitten werden, da sie bitter ist; sie muß daher auch weggeworfen werden. Tomaten werden geschält oder ungeschält roh zu Salaten verarbeitet; der grüne Stielansatz wird stets abgeschnitten. Treibt man die Tomaten durch — z. B. für Suppen und Beigüsse — so können die Ueberreste ebenfalls getrocknet werden und in den „Gemüseabfallsack“ wandern. Sie verfeinern im Winter unsere Brühen ganz ungemein.

Da die meisten für den Körper so wichtigen Nährsalze (Mineralstoffe) in Pflanzen und Früchten im Wasser löslich sind, müssen die Gemüse zwar sorgfältig, aber rasch gewaschen werden. Sie dürfen nie länger im Wasser bleiben, auch das Abbrühen (Blanchieren) der Gemüse sollte unbedingt unterbleiben.

Mit wenig Ausnahmen können die Gemüse mit etwas Butter, Margarine oder Öl und Gemüsebrühe oder Wasser gedämpft werden, so daß keine wertvollen Stoffe durch das Kochwasser verloren gehen. Ein zu scharfer Geschmack des nur gedämpften Gemüses kann durch Zugabe von etwas süßer Milch wesentlich gemildert werden. Will man bei dem einen oder anderen scharf schmeckenden Gemüse auf das Abbrühen oder Abkochen

durchaus nicht verzichten, so sollte das Koch- oder Brühwasser, in das ja gerade die wichtigsten Nährstoffe übergegangen sind, nicht weggegossen, sondern zu Suppen und Beigüssen verwendet werden. Man lasse das Gemüse, wie auch alle anderen Speisen, niemals länger, als zum Garwerden unbedingt nötig, auf dem Feuer. Durch das oben genannte Dämpfen in Fett oder wenig Brühe ist das Gemüse rascher fertig als beim Abkochen in Wasser.

Grüne Gemüse sollen beim Einkauf frisch und fest, nicht welk, faulig oder aufgeschossen sein. Wurzelgemüse dürfen nicht runzelig, schwammig oder weich sein, sie müssen sich vielmehr fest anfühlen und an der Bruchstelle ein frisches saftiges Fleisch zeigen.

Sollte es einmal vorkommen, daß Gemüse anbrennt, so hüte man sich, Wasser nachzugießen. Man gieße das Gemüse sorgfältig, sodaß nichts von dem Angebrannten mitkommt, in einen frischen Topf ab, füge etwas kochende Brühe oder Wasser und etwas frisches Fett, am besten Butter, bei und lasse es vollends weich dämpfen.

Spinat.

Zutaten: 2—2½ Pfd. Spinat, 40 g Kochbutter oder 2 Eßl. Olivenöl, 1 Zwiebel, 1 Eßl. Mehl, Salz, nach Belieben Muskatnuß, 1 Tasse Milch.

Der Spinat wird besonders gut gewaschen und roh geschnitten oder gehackt. In der heißen Butter oder dem Öl wird die Zwiebel gelb geröstet, der rohe Spinat zugegeben und 5 Minuten gedämpft. Dann streut man das Mehl darüber, läßt es kurz andämpfen, löscht mit Milch und etwas Wasser ab, würzt mit Salz und Muskatnuß und läßt das Gemüse gut aufkochen. Bei dieser Zubereitungsweise behält das Gemüse seine sämtlichen wertvollen Stoffe. Auf die gleiche Art kann man auch Wirsing, Weißkraut, Blätter von Mangold, Römischkohl oder Kohlrabi, Sauerampfer und Salatgemüse zubereiten.

Lauchgemüse.

Zutaten: 2 Pfd. Lauchstengel, 50 g Kochbutter, 1 Eßl. Mehl, Salz, 1 bis 2 Eßl. Rahm.

Die gelblichen Lauchstengel werden gepuzt und die grünen abstehenden Blätter abgeschnitten. (Diese kann man in Suppenbrühe mitkochen.) Dann schneidet man die Stengel in halbfingerlange Streifen, brät sie in heißer Butter schön gelb an, stäubt Mehl darüber, löscht mit etwas Knochen- oder Grünsbrühe und Milch ab und läßt das Gemüse ungefähr 30 Minuten dämpfen. Vor dem Anrichten gibt man Rahm und 1 Eßl. fein gehackte Petersilie zu.

Gemüse in Butterbeiguß.

Tomaten. Zutaten: 2 Pfd. Tomaten, 40 g Butter, 1 Eßl. Mehl, $\frac{3}{4}$ Ltr. Knochen- oder Grünsbrühe, Salz, Petersilie.

In einer hellen Mehlschwitze, die kurz aufgekocht hat, läßt man die geschälten, in dicke Scheiben geschnittenen Tomaten einmal aufkochen. Vor dem Anrichten würzt man mit Salz und Petersilie.

Sellerie. Zutaten: 2 Pfd. Sellerie, Beiguß: 40 g Butter, 60 g Mehl, $\frac{1}{2}$ Ltr. Knochen- oder Grünsbrühe, 3 bis 4 Eßl. Rahm, Zitronensaft.

Die Sellerieknollen werden geschält, roh in messerrückendicke Blättchen geschnitten und in einem hellen Beiguß weichgekocht. Beim Anrichten gibt man den Rahm hinzu und würzt mit etwas Zitronensaft.

Kohlrabi. Zutaten: 8 Kohlrabi mittlerer Größe. Zum Beiguß: 40 g Butter, 60 g Mehl, $\frac{1}{2}$ Ltr. Wasser, Knochen- oder Fleischbrühe, 2 bis 3 Eßl. Rahm, Salz und Muskatnuß.

Die geschälten rohen Kohlrabi werden in dünne Scheibchen geschnitten und in einem weißen Beiguß vorsichtig $\frac{3}{4}$ Stunde weich gedämpft. Vor dem Anrichten gibt man etwas sauren oder noch besser süßen Rahm zu und würzt nach Belieben mit wenig Muskatnuß.

Schwarzwurzel. Zutaten: 2 Pfd. Schwarzwurzel, 50 g Butter, 60 g Mehl, $\frac{3}{4}$ Ltr. Knochenbrühe, 2—3 Eßl. Rahm, 2 Eßl. Essig.

2 Eßl. Mehl werden mit reichlich Wasser und 2 Eßl. Essig angerührt; in diese dünnflüssige Masse legt man die geschabten, in fingerlange Streifen geschnittenen Schwarzwurzel, um das Schwarzwerden zu verhüten, und läßt sie bis zur Zubereitung darin liegen.

Man bereitet einen hellen Butterbeiguß, gibt nach dem Aufkochen die Schwarzwurzel dazu und läßt sie bei gelinder Hitze 1—2 Stunden weich dämpfen. Um das Gemüse zu verfeinern, kann man es mit Eigelb und Rahm oder mit Rahm allein abrühren, auch einige Tropfen Zitronensaft zugeben.

Die zarten, gelbgrünen Triebe an den Köpfen der Schwarzwurzel ergeben, in 3 cm lange Streifen geschnitten und wie Kopfsalat angemacht, einen sehr guten Salat.

Gebackener Sellerie.

Zutaten: 4 mittelgroße Sellerieknollen, Salz, Abkochwasser. Zum Braten: 2 Eßl. Mehl, 1 Ei, Backfett.

Möglichst glatte Sellerieknollen werden geschält, in $\frac{3}{4}$ cm dicke Scheiben geschnitten, in kochendes Salzwasser gegeben und darin weichgekocht.

(1/2 Stunde.) Die Scheiben läßt man auf einem Sieb abtropfen, bestreut sie mit Salz, wendet sie in Mehl und verrührtem Ei oder auch in Weckmehl um und bäckt sie auf beiden Seiten hellgelb. Die gebackenen Scheiben trägt man mit Mayonnaise, weißer Buttersenf oder Kartoffelsalat auf.

Rosenkohl.

Zutaten: 2 Pfd. Rosenkohl, 60 g Kochbutter, 1/2 Tasse Fleischbrühe, Salz.

Der sorgfältig gepuht, gewaschene Rosenkohl wird in der heißen Butter gedämpft, wobei man nach Bedarf — damit er nicht anbrennt — ein wenig Fleischbrühe oder heißes Wasser zugibt, und mit Salz gewürzt. Auf diese Art behält das Gemüse den feinen Eigengeschmack.

Blumenkohl.

Zutaten: 2 Pfd. Blumenkohl, 1 1/2 Ltr. Salzwasser, 2 Eßl. geriebener Schweizer- oder Parmesankäse, 60 g Butter.

Der Blumenkohl wird sorgfältig gepuht und 1 Stunde lang in kaltes, stark gesalzenes Wasser gelegt, damit Würmchen oder Käferchen, die etwa zwischen den einzelnen Köschen stecken, herausgezogen werden. Dann wird der Blumenkohl in möglichst wenig Salzwasser oder im Dampf weichgekocht, auf eine heiße Platte gelegt und mit dem geriebenen Käse bestreut. In einer kleinen Kasserole läßt man die Butter heiß werden und gießt sie, sobald sie sich bräunt, über den Blumenkohl. Oder man bereitet aus 80 g Mehl, 60 g frischer Butter und dem Blumenkohlwasser einen hellen Beiguß, den man mit Rahm und Eigelb abrührt und über den Blumenkohl gießt.

Gebackener Blumenkohl. Zutaten: Zum Beiguß 50 g Kochbutter, 60 g Mehl, 1/2 Ltr. Blumenkohlbrühe, 1 Eigelb, 4 Eßl. Rahm, 2—3 Eßl. geriebener Schweizerkäse, 1—2 Eßl. Weckmehl, 20 g frische Butter.

Der vorbereitete Blumenkohl wird in Salzwasser weichgekocht (30 bis 40 Minuten). Aus Butter, Mehl und Blumenkohlbrühe bereitet man einen ziemlich dicken, hellen Beiguß, den man mit Eigelb und Rahm abrührt. Den abgekühlten Blumenkohl legt man in eine gut gebutterte Auflaufform, gießt den Beiguß darüber, streut Käse und Weckmehl darüber, legt einige Butterflöckchen darauf und bäckt ihn in ziemlich heißem Ofen 30 bis 40 Minuten. Wenn man sparen will, kann man Eigelb und Rahm weglassen.

Resteverwertung: Der abgekochte Blumenkohl wird in Köschen zerlegt, die man in einem nicht zu dünnen Eierkuchenteig umwendet und wie Eierkuchen (Pfannkuchen) bäckt.

Erbsen und Gelbrüben.

Zutaten: $\frac{3}{4}$ Pfd. ausgebrockte Erbsen (Schoten), $1\frac{1}{4}$ Pfd. Gelbrüben (Möhren), 40 g Butter, $\frac{1}{8}$ Etr. Fleischbrühe, Salz, 1 Eßl. fein verwiegte Petersilie, 1 Teel. Zucker.

Die ausgebrockten Erbsen und die in feine Streifen geschnittenen Gelbrüben — man nimmt am besten Karotten — werden rasch und sorgfältig gewaschen. Man läßt die Butter kochend werden, gibt zuerst die Karotten und nach $\frac{1}{4}$ Stunde die Erbsen hinein, salzt und dämpft sie langsam weich. Ist die Brühe völlig eingekocht, so gießt man wenig heißes Wasser, Fleisch- oder Grünbrühe zu, schmeckt kurz vor dem Anrichten mit Zucker ab und streut die fein verwiegte Petersilie darüber. Nach Belieben kann man auch $\frac{1}{2}$ Eßl. Mehl darüber stäuben. Jedes der beiden Gemüse kann auch für sich allein auf diese Art zubereitet werden.

Grüne Bohnen.

Zutaten: 2 Pfd. grüne Bohnen, 50 g Butter, 1 kleine Zwiebel, 1 Eßl. gehackte Petersilie, Salz, 1 Tasse Wasser oder Fleischbrühe, 1 Teel. Mehl.

Die Bohnen werden geköpft, von den Fäden befreit, gewaschen und in gleichmäßige Stücke gebrochen oder geschneitelt. Kleine Bohnen, sog. Prinzessbohnen, läßt man ganz. Nun gibt man die Bohnen mit der gehackten Zwiebel und der fein verwiegten Petersilie und nach Belieben einem Stengelchen Bohnenkraut in die heiße Butter, würzt mit Salz und läßt das Gemüse unter Zugießen von etwas heißer Brühe weichdämpfen. Je nach Geschmack kann man vor dem Anrichten 1 Teel. Mehl über die Bohnen stäuben.

Wer die Bohnen in einem Beiguß liebt, gibt, sobald sie weich sind, 1 Eßl. Mehl, 3—4 Eßl. Rahm, 1 Teel. Zitronensaft und etwas Bratenbeiguß daran und läßt das Gemüse in diesem Beiguß einmal aufkochen.

Gurkengemüse.

Zutaten: 2—3 Pfd. Gurken, 2—3 Eßl. Essig, Salz, 1 Eßl. Fett.
Beiguß: 30 g Fett, 50 g Mehl, 1 Teel. Zucker.

Vor der Verwendung von Gurken koste man stets ein Stückchen von beiden Enden, um sicher zu sein, daß man keine bittere Gurke dabei hat. Das Bittere schneidet man ab, dann kann der Rest verwendet werden.

Ausgewachsene fleischige Gurken teilt man der Länge nach, schabt mit einem Löffel das Kernhaus heraus und schneidet sie in fingerlange, 2 fingerbreite Stücke. Diese gibt man in die heiße Butter und läßt sie mit dem Essig und etwas Fleischbrühe ungefähr $\frac{1}{2}$ Stunde dämpfen, bis sie glasig

sind. Man läßt den Saft vorsichtig soweit einkochen, daß die Gurken leicht braun ansetzen. Dann macht man eine hellbraune Mehlschwitze, löscht mit Brühe ab, läßt den Beiguß gut aufkochen, gießt ihn zu den Gurken, würzt mit Essig, Zucker und einigen Tropfen Würze und läßt das Ganze aufkochen. Anstatt Essig kann man an den Beiguß $\frac{1}{2}$ Tasse sauren Rahm geben.



Die Spargeln werden geschält.

Spargeln.

Zutaten: $2\frac{1}{2}$ Pfd. Spargel, 2 Etr. Wasser, $\frac{1}{2}$ Eßl. Salz.

Der Spargel ist am feinsten, wenn er frisch gestochen zur Verwendung kommt. Durch das Liegen verliert er an Geschmack und wird bitter. Kann man den Spargel nicht sofort verwenden, so schlägt man ihn in ein feuchtes Tuch ein, kann ihn jedoch höchstens 1—2 Tage so aufbewahren. Beim Einkauf wähle man fingerdicke, 18—20 cm lange Stangen mit möglichst weißen Köpfen. Sehr viel kommt es auf das richtige, sorgsame Schälen des Spargels an. Die Köpfe dürfen nicht geschält werden. Man setzt das Messer beim Schälen direkt unter dem Köpfchen an und schält nach unten. Dabei wird man sehen, daß die Schale nach unten dicker und härter wird, man muß daher nach unten zu auch dicker abschälen. Dann wird der Spargel zu Bündeln von 12—15 Stück zusammengebunden, um das Herausnehmen aus dem Abkochwasser zu erleichtern. Die Köpfe sollen dabei nach einer Seite liegen, das andere Ende wird gleichmäßig abgeschnitten. Die Bündel werden in kochendem Salzwasser 30 bis 40 Minuten (je nach der Dicke des Spargels) gekocht und auf gut heißer Platte angerichtet, nachdem die Fäden entfernt sind. Man reicht zu Spargeln geklärte heiße Butter und in einem kleinen Schälchen geriebenen Parmesankäse oder einen holländischen Beiguß, eine Musselintunke, zu kaltem Spargel Mayonnaise.

Kastanien.

Zutaten: 2 Pfd. Kastanien, 40 g Butter, 1 Zwiebel, Salz, 1 Teel. Zucker, 1 Tasse Wasser oder Fleischbrühe.

Die Kastanien — man nimmt am besten Maronen — werden von der harten braunen Schale befreit und 1 Minute in kochendes Wasser getaucht oder in nicht zu heißem Ofen kurze Zeit gedörret. Solange sie noch heiß sind, läßt sich die innere Haut leicht abziehen. In einem irdenen Topf röstet man in heißem Fett die Zwiebel, gibt den Zucker zu und sobald dieser anfängt, sich zu bräunen, die Kastanien, Fleischbrühe oder heißes Wasser und läßt auf schwachem Feuer langsam weich dämpfen, damit die Kastanien möglichst ganz bleiben. Man gibt sie anstatt Kartoffeln zu Rosenkohl, Rot- und Sauerkraut, und sie bilden mit diesen Gemüsen auch ohne Fleisch ein sättigendes Gericht.

Rotkraut.

Zutaten: 2—3 Pfd. Rotkraut, 40 g Schweinefett, 2 saure Äpfel, 2—3 Eßl. Essig, 1—2 Teel. Zucker, 1 Zwiebel, evtl. 1 Gläschen Wein.

Das gepuzte Kraut wird nudelig geschnitten oder gehobelt und mit Salz, Essig und Zucker gewürzt. In dem heißen Fett dünstet man die Zwiebel, gibt das Kraut und die fein geschnittenen Äpfel zu und läßt es langsam weich dämpfen. Ist die Brühe eingedämpft, so gibt man etwas heißes Wasser zu. Kurz vor dem Anrichten fügt man den Wein bei. Nach Belieben kann man das Kraut auch vor dem Anrichten mit $\frac{1}{2}$ Eßl. Mehl bestäuben, wodurch die Brühe gebunden wird. Sehr fein schmeckt es, wenn man ein kleines Stückchen Zitronenschale mitdämpfen läßt oder anstatt Essig und Zucker einige Löffel von dem Saft süßsauer eingelegter Zwetschgen (Essigzwetschgen) oder Sauerfirschen beifügt.

Rotkraut wird am besten in einem irdenen Topf gekocht, damit es nicht verfärbt. Will man einen Emailtopf verwenden, so darf er keine abgestoßene Stelle aufweisen.

Bayerisches Kraut. Weißkraut wird wie Rotkraut zubereitet. Essig und Zucker werden beim Weißkraut nebst etwas Kümmel erst kurz vor dem Anrichten zugegeben.

Sauerkraut.

Zutaten: 2 Pfd. Sauerkraut, 1 Etr. Wasser, 1 Apfel, 40 g Fett, 2 Eßl. fein verwiegte Zwiebel, 1 Eßl. Mehl oder 1 rohe Kartoffel, $\frac{1}{8}$ Etr. Wein.

Auch Sauerkraut wird am besten in einem irdenen Topf gekocht, weil

es darin schön weiß bleibt. Ist es sehr sauer, so wird es rasch durch kaltes Wasser gezogen; am besten wird es jedoch nicht gewaschen, sondern nur mit der Gabel aufgelockert. Man gibt die Apfelscheibchen dazwischen, legt das Schweinefett darauf, gießt das heiße Wasser zu und läßt das Kraut aufkochen. Dann wird die glasig gedünstete Zwiebel beigegefügt und der Topf fest zugedeckt. Sauerkraut ist in 2 Stunden weichgekocht. Falls noch etwas Salz nötig ist, wird es nebst einer Prise Zucker beigegeben. Nach Belieben kann auch mit etwas Kümmel oder einigen Wacholderbeeren gewürzt werden. 1 Stunde vor dem Garsein kann man eine rohe Kartoffel in das Kraut reiben oder kurz vor dem Anrichten einen halben Eßl. Mehl darüber stäuben, um das Kraut geschmeidig zu machen. Die Zugabe eines Gläschens Weißwein oder Apfelwein verbessert den Geschmack. Sehr gut kann man im Sauerkraut frisches oder gesalzenes Schweinefleisch mitkochen. Ist dieses sehr fett, so erübrigt sich die Zugabe von Fett an das Kraut. Das Mitkochen von Rauchfleisch verdirbt die Farbe des Krautes, gibt ihm aber einen kräftigen Geschmack und ist daher in manchen Gegenden sehr beliebt.

Sauerkraut ergibt mit Erbsenbrei zusammen ohne Fleisch eine sättigende und nahrhafte Mahlzeit. Als Beilage wird es zu Würstchen, Schweinebraten und Leberflößen gegeben.

Kartoffelgerichte.

Die Kartoffel ist das in allen Bevölkerungsschichten verbreitetste Nahrungsmittel, da sie für jeden Geldbeutel erschwinglich ist. Ihre Beliebtheit verdankt sie hauptsächlich dem Umstand, daß sie sich auf mannigfache Art zubereiten läßt.

Man unterscheidet nach der Reifezeit Früh- und Spätkartoffeln. Bei Verwendung von Frühkartoffeln muß man darauf sehen, daß sie ausgereift sind, da unreife Frühkartoffeln durch ihren, wenn auch noch so geringen Gehalt an Solanin (einem Giftstoff) auf manche Menschen giftig wirken können. Nur die vollständig ausgereiften Kartoffeln sind frei von dem Giftstoff. Die Keime der Kartoffeln im Frühjahr enthalten ebenfalls Solanin, deshalb muß man die Keimstellen gut herauschneiden.

Zu Salat verwendet man am besten sog. Salatkartoffeln, auch „Wurstkartoffeln“ oder „Mäusle“ genannt, die beim Kochen nicht zerfallen.

Die Kartoffeln sind frisch gekocht leicht verdaulich, und man kann sie daher, zerdrückt oder als Brei zubereitet, Kranken und Kindern sehr gut geben. Um mehligere Kartoffeln auf den Tisch zu bringen, muß man darauf achten, daß sie sich langsam und gleichmäßig erhitzen, damit das Stärke-

mehl gut aufquillt. Das Kochen der Kartoffeln darf nicht unterbrochen werden, da sich bei der Abkühlung das aufgequollene Stärkemehl wieder verdickt und verkleistert, was ein gleichmäßiges Garwerden verhindert.

Kartoffeln in der Schale gebacken.

Die Kartoffeln sollten, namentlich solange sie jung sind, möglichst mit der Schale, unter der unmittelbar die wertvollen Bestandteile sitzen, genossen werden. Man wäscht und bürstet ziemlich gleichmäßige, nicht allzu große Kartoffeln gut sauber, legt sie auf ein gebuttertes Blech oder den Einschieberost und bäckt sie 25 bis 30 Minuten in gut heißem Backofen. Auf diese Art zubereitete Kartoffeln sind sehr schmackhaft und bekömmlich. Sie eignen sich besonders als Zulage zu fettem Braten. Nach Weihnachten dürfen aber die Kartoffeln nicht mehr in dieser Weise zubereitet werden.

Gekochte Kartoffeln.

Zutaten: 2 Pfd. Kartoffeln, $\frac{3}{4}$ Etr. Wasser, 1 Egl. Salz.

Die Kartoffeln, möglichst gleicher Sorte, werden dünn geschält, in gleichmäßige Stücke geschnitten und mit Salz und soviel kaltem Wasser beigestellt, daß sie eben davon bedeckt sind, und zum Kochen gebracht. Wenn sie weich sind, gießt man das Wasser ab, schüttelt die Kartoffeln in dem Topf gut um und läßt sie rasch auf dem Feuer ausdampfen. Man kann sie auch im Dampf kochen und zwar ist dies die empfehlenswerteste Zubereitungsart, da hierbei alle wertvollen Bestandteile erhalten bleiben. Beim Anrichten bestreut man sie mit gewiegter Petersilie.

Alte Kartoffeln setzt man im Frühjahr in kochendem Salzwasser bei, sie bleiben dadurch weiß und werden mehlig.

Kartoffelschnee.

Zutaten: 2 Pfd. Kartoffeln, 1 Egl. verwiegte Petersilie, Salz.

Die frisch gekochten, recht mehligten Salzkartoffeln drückt man möglichst heiß durch die Kartoffelpresse, die zuvor in kochendes Wasser gelegt wird, sodaß sie gut heiß ist. Die herabfallenden Kartoffelflöckchen fängt man auf einer heißen Schüssel auf und bestreut sie vor dem Auftragen mit fein verwiegter Petersilie.

Man kann die Kartoffeln auch durch die vorher erhitzte Fleischhackmaschine treiben und die länglichen Würstchen auf der Platte auffangen und nach Geschmack Verzierungen damit bilden.

Bratkartoffeln.

Zutaten: 2 Pfd. Kartoffeln, 2 bis 3 Eßl. Fett oder Butter, Salz.

Die gekochten Kartoffeln werden geschält und in reichlich Fett unter öfterem Umwenden hellbraun gebraten.

Geröstete Kartoffeln werden ebenso zubereitet, nur schneidet man sie in dünne Scheiben und röstet in dem heißen Fett zuvor eine fein geschnittene Zwiebel an.

Gedämpfte Kartoffeln.

Zutaten: 2 Pfd. Kartoffeln, 80 g Butter oder Fett, 1 Zwiebel, 1 Tasse warmes Wasser.

Die rohen Kartoffeln werden geschält, in Würfel geschnitten und, am besten in eine Eisenkasserole, in das heiße Fett gegeben, in dem man die geschnittene Zwiebel hellgelb geröstet hat. Dann gibt man Salz und das warme Wasser zu, deckt die Kasserole zu und läßt die Kartoffeln langsam weich dämpfen. Sie dürfen nur einmal gewendet werden und die untere Schicht soll eine Kruste haben. Beim Anrichten achte man darauf, daß die Kruste obenauf liegt.

Braune Kartoffelblättchen.

Zutaten: 2 Pfd. Kartoffeln, 2 Eßl. Fett, 2 Eßl. Mehl, 2 Tassen Wasser oder Fleischbrühe, Salz und Pfeffer, 1 Lorbeerblatt, 1 Zwiebel mit 2 Nelken besteckt, 3 bis 5 Eßl. Essig oder Zitronensaft, nach Belieben etwas Zitronenschale.

Gekochte Kartoffeln werden geschält und in feine Blättchen geschnitten. Aus Mehl, Fett und Brühe oder Wasser wird ein brauner Beiguß bereitet, den man, wie angegeben, würzt und $\frac{1}{2}$ Stunde durchkochen läßt. Dann legt man die Kartoffelscheibchen ein, läßt das Ganze nochmals kurze Zeit durchkochen und schmeckt nach Belieben mit Soja ab.

Kartoffelklöße.

Zutaten: 2 Pfd. Kartoffeln, 50 g Butter, 1—2 Eier, 6—8 Eßl. Mehl, Salz, Muskatnuß, $1\frac{1}{2}$ Brötchen, 1 Zwiebel, 1 Stückchen Butter, 1 Prise Majoran, 1 Eßl. verweigte Petersilie.

Die Kartoffeln werden am Abend zuvor gekocht, geschält und kalt gerieben (Fleischhackmaschine oder Mandelreibe). Man kann auch frisch gekochte Kartoffeln verwenden, die man heiß durch die Kartoffelpresse treibt oder mit dem Wellholz zerdrückt. Nun gibt man das in feine Würfel geschnittene und in Butter geröstete Brötchen, Eier, Mehl, Salz, Muskatnuß, Majoran und die gedämpfte Zwiebel und Petersilie zu, mengt alles gut

durcheinander und formt gleichmäßige Klöße. (Probekloß.) Diese legt man in kochendes Salzwasser ein und kocht sie zugedeckt langsam je nach der Größe 10 bis 15 Minuten; sie sind gar, wenn sie nach oben schwimmen. Beim Anrichten schmelzt man sie mit in Butter geröstetem Weckmehl (Sammelbrösel) ab.

Kartoffelkugeln.

Zutaten: 2 Pfd. Kartoffeln, 50 g Butter, 1 Ei und 1 Eigelb, Salz, Muskatnuß, 2—3 Eßl. Mehl, 1 Eßl. Weckmehl, Backfett.

Die gekochten, geschälten und heiß durchgetriebenen Kartoffeln werden mit der schaumig gerührten Butter, Eigelb, Salz und Mehl vermengt und gut verarbeitet. Man formt gleichmäßige mittelgroße Kugeln, taucht sie in das verrührte Eiweiß, wendet sie in Weckmehl um und bäckt sie in heißem Fett schwimmend hellgelb. Sie eignen sich besonders zur Verzierung von Fleisch- und Gemüseplatten.

Salate.

Man kann Salat mit einfachem Salatbeiguß — 2 Eßl. Öl, 1—2 Eßl. Essig oder besser $\frac{1}{2}$ Zitrone, Salz und Pfeffer und nach Belieben fein geschnittene Kräuter und Zwiebel — oder mit Mayonnaise anmachen. Zutraglicher sind Salate, wenn man statt Essig Zitronensaft nimmt. Man rührt aus den angegebenen Zutaten den Salatbeiguß, gießt ihn über den Salat und mengt ihn vorsichtig darunter, daß die Salatblätter nicht zusammengedrückt werden. Grüne Salate müssen nach dem Anmachen sofort zu Tisch gebracht werden, Gemüse-, Fleisch- und Kartoffelsalate sind besser, wenn sie ein paar Stunden durchziehen.

Grüner Salat.

Endivien Salat. Zutaten: 2 Endivienstöcke, Salz, 1 Prise Zucker, 1—2 Eßl. Essig, 2 Eßl. Öl, 1 Zehe Knoblauch, nach Belieben 1 Teel. fein geriebene Zwiebeln.

Gebleichter, gelber Endivie wird gut gepuht, in feine Streifen geschnitten, gewaschen und zum Abtropfen auf ein reines Tuch gelegt. Die Salatschüssel wird mit der aufgeschnittenen Knoblauchzehe gut ausgerieben und der Salat darin mit den Zutaten gut vermengt.

Kressesalat. Zutaten: 1 Suppenteller Kresse, 2 Eßl. Öl, 2 Eßl. Essig, 2 Büschelchen Radieschen, 1 Teel. Senf, nach Belieben Zucker oder Salz.

Die Kresse wird verlesen, gut gewaschen und auf einem Sieb tüchtig geschwenkt, bis kein Wasser mehr darin ist. Dann vermischt man die Kresse

mit den fein geschnittenen Radieschen, gibt den Salatbeiguß darüber und vermengt alles gut.

Kopfsalat. Zutaten: 2 Salatköpfe, Salz, Pfeffer, nach Belieben etwas Zucker, 1 Teel. gewiegte Kräuter, wie Estragon, Boretsch, Pimpinelle, Schnittlauch, 2 Eßl. Essig (oder der Saft einer halben Zitrone), 2—3 Eßl. Öl.

Die Salatblätter werden abgelöst und zerteilt. Dann wäscht man den Salat mehrmals rasch in kaltem Wasser, legt ihn zum Abtropfen auf ein Sieb und schwenkt gut durch, damit alles Wasser abtropft. Das Öl wird mit Salz kräftig gerührt, dann fügt man die übrigen Zutaten hinzu und mengt den Salat darunter. Er wird sofort zu Tisch gegeben.

Kartoffelsalat.

Zutaten: 2 Pfd. Kartoffeln, 2 Eßl. Essig, 3 Eßl. Öl, 1 feingeschnittene Zwiebel, 1 Tasse Fleischbrühe, einige Tropfen Suppenwürze oder Soja, Salz.

Salatkartoffeln werden weich gekocht, geschält und in Blättchen geschnitten, die noch warm mit Essig, Öl, Zwiebel und Fleischbrühe oder heißem Wasser vermengt und mit Salz gewürzt werden. Der Salat muß saftig sein, die Kartoffeln dürfen nicht zerfallen. Man kann auch Speck würfelig schneiden, ihn ausbraten lassen und anstelle des Oeles zum Anmachen des Salates verwenden. Zur Verfeinerung kann man unter den fertigen Salat 2—3 Eßl. Mayonnaise mengen. Nicht jedermann liebt Zwiebel am Kartoffelsalat; sie kann gut auch wegbleiben.

Gurkensalat.

Zutaten: 1—2 Gurken je nach Größe, Salz, Pfeffer, Zucker, 2 Eßl. Essig oder der Saft einer $\frac{1}{2}$ —1 Zitrone, 2 Eßl. Öl, 1 Teel. Senf, 1 Eßl. gehackte Kräuter (Petersilie, Estragon, Boretsch, Schnittlauch).

Die Gurken müssen sich fest anfühlen, sie dürfen nicht weich oder schwammig sein. Ehe man die Gurken schält, versuche man von jeder geschälten Gurke ein Stückchen von der Spitze, um zu prüfen, ob sie nicht bitter ist, und schneide das Bittere ab. Sie werden vom Stiel nach der Spitze zu geschält und mit dem Hobel oder Messer in feine Blättchen geschnitten. Dann wird sofort das Öl daran gegeben, Essig oder Zitronensaft, Salz, nach Belieben $\frac{1}{2}$ Teel. Zucker und die Kräuter darunter gemengt und mit Pfeffer gewürzt. Der Salat soll erst kurz vor dem Essen zubereitet werden, damit das Weggießen des Gurkenwassers, das sich bei längerem Stehen bildet, vermieden wird. Es gibt leider noch viele Hausfrauen, die den Salat einsalzen und stehen lassen und dann den sich bildenden

Saft abgießen, wodurch wertvolle Stoffe verloren gehen und der Salat sehr schwer verdaulich wird.

Hat man trotz aller Vorsicht doch einmal eine bittere Gurke mit geschnitten, so streut man 1 Messerspitze bis 1 Teel. Natron darüber, vermischt alles gut, läßt die Gurke etwa 10 Minuten stehen, gießt dann den Saft ab und spült rasch mit etwas kaltem Wasser nach. Durch dieses Verfahren wird der Salat wenigstens genießbar, ist aber nicht mehr so wertvoll.

Statt Öl kann man auch zum Anmachen des Gurkensalates das Doppelte an saurem Rahm nehmen, läßt aber dann den Senf weg.

Gemüsesalate.

Selleriesalat. Zutaten: 3 Sellerieknollen, 2 Eßl. Essig, 2 Eßl. Öl, Salz.

Die Sellerieknollen werden in Salzwasser weich gekocht, geschält, in feine Blättchen geschnitten und mit den Salatzutaten gut vermengt. Der Salat muß einige Stunden vor dem Gebrauch angemacht werden, damit er gut durchzieht.

Gelbrübensalat wird wie Selleriesalat aus abgekochten Gelbrüben zubereitet. Man muß achtgeben, daß die Blättchen nicht zerfallen.

Krautsalat. Zutaten: 2 Pfd. Rotkraut oder Weißkraut, 2—3 Eßl. Essig, 3 Eßl. Öl oder 60 g Speck, 1 Zwiebel, Salz.

Von Rot- oder Weißkraut werden die starken Rippen herausgeschnitten. Das Kraut wird fein gehobelt, mit Salz bestreut, mit einem Brettchen oder Deckel zugedeckt und mit einem Gewicht beschwert. Man läßt das Kraut über Nacht stehen. Dann schneidet man geräucherten Speck in Würfel, läßt ihn ausbraten und gibt die Speckwürfel nebst dem ausgebratenen, heißen Fett und dem heiß gemachten Essig über das Kraut und schmieckt mit Zucker und Pfeffer ab. Man kann statt Speck auch Öl nehmen.

Tomatensalat. Zutaten: 2 Pfd. Tomaten, 2 Eßl. Essig, 2—3 Eßl. Öl, Salz.

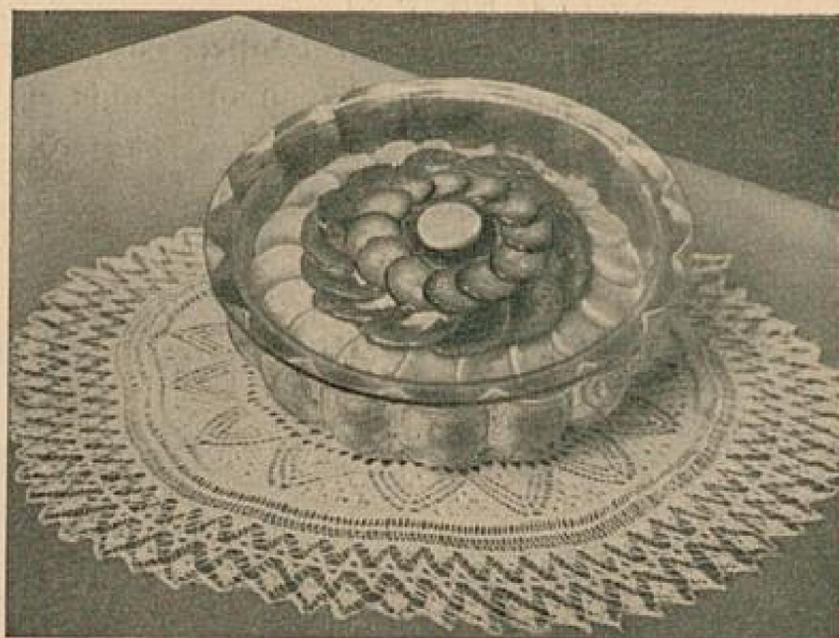
Die Tomaten werden geschält, in Scheiben geschnitten, mit dem gut verrührten Salatbeiguß vermengt und durchziehen lassen. Tomatensalat eignet sich vorzüglich zur Verzierung anderer Salate, wie Sellerie, Blumenkohl und dergl.

Heringssalat.

Zutaten: 2 Pfd. gekochte Salatkartoffeln, 4 Heringe (Milchner), 2 saure Äpfel, 1 Zwiebel, 2 Eßl. Essig, 6 Eßl. saurer Rahm, 2 Essiggurken, Salz und Pfeffer.

Die geschälten Kartoffeln und Äpfel werden fein geschnitten, mit den

in feine Streifen geschnittenen Essiggurken, der gehackten Zwiebel und den in Würfel geschnittenen, gewässerten und gepuzten Heringen vermischt. Die Heringsmilch wird geschabt, mit Rahm, Essig, Salz und Zucker gut verrührt und unter den Salat gemischt.



Phot. A. Matzdorff, Berlin

Gemischter Gemüsesalat.

Russischer Salat.

Zutaten: 2 große Gelbrüben, 1 Selleriewurzel, 2—3 Rotrüben, 1/2 Pfd. grüne Erbsen oder 1 kleine Dose Büchsenerbbsen, 1/2 Pfd. grüne Prinzeßbohnen, 1 Zwiebel, 1 Eßl. Senf, 2 Eßl. Essig, Mayonnaise.

Die Gemüse werden getrennt in Salzwasser abgekocht und in Streifen geschnitten. Dann gibt man die in wenig Salzwasser — jedes Gemüse für sich — weich gedämpften Bohnen und Erbsen und die fein verwiegte Zwiebel, sowie Salz, Essig, Pfeffer und Senf dazu, mischt unter den Salat einige Löffel dicke Mayonnaise, richtet ihn bergartig in einer Glasschale an, überzieht ihn mit Mayonnaise und verziert ihn abwechselnd mit schuppenartig gelegten runden Scheiben von hart gekochten Eiern, Rotrüben, Gelbrüben und Essiggurken.

Italienischer Salat.

Zutaten: 3/4 Pfd. Kartoffeln, 1/2 Pfd. Nefel, 1/4 Pfd. Rotrüben, 100 g Essiggurken, 1 geriebene Zwiebel, 1 Sellerieknolle, 2 Gelbrüben, 1/4 Pfd. Kalbsbraten, Zunge oder Cornedbeef, 2 Sardellen, 2 Eier, Salz, 6 Eßl. Mayonnaise, etwas Essig oder Zitronensaft, 2 Eßl. Kapern.

Kartoffeln, Sellerie, Gelbrüben werden, jedes Gemüse für sich, in Salzwasser weich gekocht, geschält und in Würfel geschnitten. Äpfel, hartgekochte Eier, Essiggurken und Rotrüben werden ebenfalls in Würfel geschnitten und das Ganze mit der geriebenen Zwiebel, Salz, Pfeffer und Fleischbrühe gut vermenget. Dann gibt man 6 Eßl. Mayonnaise, nach Bedarf etwas Essig oder Zitronensaft dazu und mischt alles gut durcheinander. Nun häuft man den Salat in der Schüssel bergartig auf, teilt ihn mit Sardellen oder Heringsfiletstreifen in Felder ein und füllt diese abwechselungsweise mit fein verwiegten Gurken, gehacktem Eigelb, Rotrüben, Eiweiß und Kapern.

Mehlspeisen.

Mehlspeisen kommen auf unseren Tisch als Zugabe zu Gemüse oder Salat anstelle der Fleischkost. Sie bilden auch mit Kompott einen nahrhaften Nachtisch oder ein gutes Abendessen, das insbesondere bei Kindern meist viel Anklang findet.

Pfannkuchen (Eierkuchen).

Zutaten: 375 g Mehl, 3 Eier, $\frac{1}{2}$ Tasse Milch, Salz, Fett.

Das Mehl wird vorsichtig mit Milch, Eigelb und Salz zu einem glatten, nicht zu dickflüssigen Teig angerührt. Zuletzt zieht man den steifen Eierschnee darunter. In einer flachen Stielpfanne erhitzt man ein nußgroßes Stück Fett, gibt einen kleinen Schöpflöffel voll Teig hinein, läßt ihn in der Pfanne gleichmäßig dünn auseinanderlaufen und bäckt den Pfannkuchen unter Rütteln hellgelb. Dann wendet man ihn vorsichtig, daß er nicht zerbricht, mit einem Pfannenmesser oder breitem Schaufelchen um und bäckt ihn auch auf der anderen Seite. Wird die Pfanne zugedeckt, so geht der Pfannkuchen schöner auf.

Gefüllte Pfannkuchen. (Resteverwertung.) Uebriggebliebene Pfannkuchen werden mit Haschee bestrichen und gerollt. Dann schneidet man sie in zwei Hälften, taucht sie in verrührtes Ei und in Weckmehl und bäckt sie in heißem Fett auf beiden Seiten hellgelb.

Kaiserschmarren.

Zutaten: 4 Eier, 4 Eßl. Mehl, Salz, 2—3 Eßl. Zucker, 50 g Butter.
Zum Backen 100 g Fett.

Aus Mehl, Milch, Eigelb und Salz wird ein glatter Teig angerührt. Dann gibt man die zerlassene, aber ja nicht heiße Butter und den steifen

Eierschnee darunter, gibt einen Teil der Masse in das heiße Fett, läßt sie etwas anbacken und zerreißt sie mit einem Pfannmesser oder Schöpfelchen in Stücke. Der Schmarren soll goldbraun werden. Beim Anrichten bestreut man ihn mit Zucker und bringt ihn sofort zu Tisch, da er langes Stehen nicht verträgt.

Spätzle.

Zutaten: 1 Pfd. Mehl, $\frac{1}{4}$ Etr. Wasser, Salz, 3 Eier.

Aus Mehl, Salz und den Eiern rührt man unter allmählicher Zugabe von ungefähr $\frac{1}{4}$ Etr. lauwarmem Wasser einen glatten, zähen Teig, der solange mit dem Kochlöffel geschlagen wird, bis er Blasen wirft. Hierauf läßt man ihn eine Zeit lang ruhen, nimmt dann einen Teil des Teiges auf ein nassgemachtes Brettchen, streicht ihn auseinander, schabt mit einem breiten Messer dünne, lange Streifen in das kochende Salzwasser und läßt sie aufkochen. Sobald sie an die Oberfläche kommen, werden sie mit einem Schaumlöffel herausgenommen, kurze Zeit in heißes Wasser gelegt und auf einer heißen Platte angerichtet. Nach Belieben kann man sie mit in Butter geröstetem Weckmehl abschmelzen. Sie müssen sofort aufgetragen werden.

Die im Handel befindlichen Spatzemühlen sind sehr zu empfehlen. Gibt man den Teig durch die Mühle, so darf er nicht geschlagen werden und auch nicht ruhen. Damit die Spätzle nicht zu kurz werden, darf der Trichter der Maschine nur 2 cm über dem kochenden Wasser liegen.

Gebackene Griesßschnitten.

Zutaten: 1 Etr. Milch, 250 g Griesß, 20 g Butter, Salz, 1 Ei, geriebenes Brot, Backfett.

Der Griesß wird langsam in die siedende Milch mit Butter und Salz einlaufen lassen und unter beständigem Rühren zu einem dicken Brei gekocht. Dieser wird auf ein nasses Brett aufgestrichen, erkaltet in Vierecke geschnitten, die in dem gut verrührten Ei und Weckmehl umgewendet und in heißem Fett gebacken werden.

Reis Kroquetten.

Zutaten: 300 g Naturreis, 20 g Kochbutter, Salz, 1 verwięte Zwiebel, $1\frac{1}{4}$ Etr. Knochen- oder Grünsbrühe, 30 g geriebener Käse, 1 Ei, Weckmehl und Backfett.

Der Reis wird mit der Zwiebel in der Butter etwas angeröstet und mit Brühe weichgekocht. Aus der noch warmen Masse werden Klöße ausgestochen und mit nassen Händen auf einem Brettchen zu länglichen Röll-

chen geformt, die man in dem verrührten Ei und dem Weckmehl umwendet und in heißem Fett hellbraun bäckt. Tomatenbeiguß paßt dazu.

Man kann die Speise auch süß zubereiten. Zwiebel und Käse bleiben weg. Der Reis wird in Milch gekocht und die fertigen Kroquetten mit Zucker und Zimt bestreut. Als Beilage gibt man gekochtes Obst.

Reis mit Tomaten.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Pfd. Reis, 20 g Butter, 1 Etr. Fleisch- oder Grünbrühe, $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ Pfd. Tomaten, 1 Zwiebel, Salz, Muskatnuß, 2 Eßl. geriebener Käse.

Der Reis wird verlesen, gewaschen, in Butter gedämpft, mit der Brühe abgelöscht und weichgekocht. Inzwischen hat man die in Scheiben geschnittenen Tomaten in etwas Fett weichgedämpft und durch ein Sieb gestrichen. Der Reis wird nun mit dem Käse und den Tomaten — man kann auch Tomatenmark verwenden — vermischt, mit Salz und Muskatnuß gewürzt und in eine mit Butter bestrichene Ringform gefüllt, die man $\frac{1}{2}$ Stunde in heißes Wasser stellt. Beim Anrichten stürzt man den Reis auf eine erwärmte Schüssel.

Schinkennudeln.

Zutaten: $\frac{3}{4}$ Pfd. Nudeln, Abkochwasser, Salz, 125 g Schinken, 60 g geriebener Schweizer- oder Parmesankäse, $\frac{1}{2}$ Tasse saurer Rahm oder Milch, 40 g Butter.

Die Nudeln werden in kochendes Salzwasser gegeben, weichgekocht (10 bis 20 Minuten) und zum Abtropfen auf ein Sieb geschüttet. In eine gut gebutterte Auflaufform gibt man lagenweise Nudeln, fein verwiegten Schinken und geriebenen Käse. Man schließt stets mit einer Lage Nudeln ab, gibt den sauren Rahm oder Milch und kleine Butterflöckchen darüber und läßt die Nudeln in mäßig heißem Ofen $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ Stunde aufziehen.

Auf die gleiche Weise werden Schinkenmakkaroni zubereitet.

Das Gericht kann auch mit Fischresten, zerlegten Bücklingen (2—3 Stück) oder getrocknetem Fisch statt des Schinkens zubereitet werden.

Apfelfüchlein.

(Vierteig).

Zutaten: $1\frac{1}{2}$ Pfd. mürbe Äpfel, 1 große Tasse Mehl, Salz, 4 Eigelb, 1 Glas Bier, 1—2 Eßl. Zucker, Backfett.

Die Äpfel werden geschält, in Scheiben geschnitten und gezuckert. Aus Mehl, Salz, Eigelb und Bier rührt man einen dicken Teig, zieht den steifen Eierschnee darunter, wendet die Apfelscheiben darin um, bäckt sie

in heißem Fett schwimmend schön gelb und bestreut sie beim Anrichten mit Zucker. Will man die Küchlein besonders fein haben, so beträufelt man die gezuckerten Apfelscheiben mit etwas Kirchwasser oder Arrak.

Süßspeisen.

Puddings und Aufläufe.

Eine beliebte Nachspeise ist der warme oder kalte Pudding, der meist mit einem Beiguß aufgetragen wird. Damit ein schöner Pudding auf den Tisch kommt, muß der dazu verwendete Eierschnee möglichst steif geschlagen und ganz zuletzt leicht unter die Masse gemischt werden. Man trennt Eiweiß und Dotter vorsichtig voneinander. Das Eiweiß schlägt man in einer Schüssel unter Zugabe einer Prise Salz mit einer Gabel oder einem Schneebesen so lange, bis der Schnee ganz trocken und so steif ist, daß man ihn mit dem Messer schneiden könnte.

Die Puddingform muß sehr reichlich mit Butter oder Öl in allen Rillen und Kanten ausgestrichen und mit geriebenem Zwieback oder Weckmehl bestreut werden. Bei mangelhaftem Bestreichen hängt der Pudding an und zerfällt beim Stürzen. Die Form darf nur zu $\frac{3}{4}$ gefüllt werden, damit die Masse beim Kochen sich ausdehnen kann, und muß sorgfältig verschlossen werden. Man vergesse nicht, auch den Deckel mit Butter auszustreichen, damit der aufsteigende Pudding nicht anhängt. In dem Topf, in den man die Form stellt, soll das Wasser nur bis zur Hälfte der Form gehen, damit diese durch die Bewegung des Wassers nicht umfällt. Der Topf muß gut verschlossen werden, damit die Wasserdämpfe nicht entweichen können und zum Garwerden des Puddings dienen. Das Kochwasser soll nur langsam kochen, nicht strudeln. Es darf aber auch nicht aus dem Kochen kommen. Ist das Wasser trotz langsamem Kochen verdampft, so gieße man nur kochendes Wasser nach. Wenn der Pudding die nötige Zeit gekocht hat, so stelle man ihn einige Augenblicke in kaltes Wasser, er läßt sich dann leichter stürzen. Einen warmen Pudding stellt man nach dem Kochen noch aufgedeckt $\frac{1}{4}$ Stunde in den heißen Backofen.

Schokoladenpudding.

Zutaten: 100 g Butter, 100 g Zucker, 100 g Mandeln, 100 g Schokolade, 30 g Zitronat, 30 g Pomeranzenschale, 4 Eier, Weckmehl.

In die schaumig gerührte Butter wird der Zucker, die geriebenen Mandeln, Schokolade, Eigelb, die feingeschnittene Pomeranzenschale und

das Zitronat gerührt. Zuletzt wird der steife Eierschnee darunter gemengt und die Masse in der vorgerichteten Puddingform 1 Stunde im Wasserbad gekocht und 10 Minuten offen im Backofen aufgezo- gen. Der Pudding kommt mit Vanillebeiguß zu Tisch.

Frankfurter Pudding.

Zutaten: 100 g Butter, 100 g Zucker, 3 Eier, $\frac{1}{2}$ Teel. Zimmt, 1 Prise gestoßene Nelken, 50 g Zitronat, 100 g geriebenes Schwarzbrot, 100 g Sultaninen, 60 g Mehl, 2 Eßl. geriebene Schokolade, 2 Eßl. Rum oder Kirschwasser.

Butter, Zucker und Eigelb werden schaumig gerührt, das in kleine Würfel geschnittene Zitronat, die gewaschenen Sultaninen, Schokolade, Zimmt und Nelken, Mehl und das mit Rum angefeuchtete geriebene Schwarzbrot darunter gemengt, zuletzt wird der steife Eierschnee darunter gezogen. Die Masse wird 1 Stunde im Wasserbad gekocht. Man gibt Vanillebeiguß dazu.

Kapuzinerpudding.

Zutaten: 6 Eßl. Zucker, $\frac{3}{4}$ Ltr. Milch, 1 Eßl. Butter, Zitronenschale, 200 g Grießmehl, 4 Eier.

3 Eßl. feinen Zucker rührt man in der Pfanne bei gelinder Hitze zu einer goldbraunen, dicken Flüssigkeit und läßt mit dieser Masse Boden und Wand der Puddingform auslaufen. In der Milch läßt man 3 Eßl. Zucker, Butter und etwas Zitronenschale aufkochen, dann wird letztere entfernt. In die kochende Milch rührt man das Grießmehl und läßt es $\frac{1}{4}$ Stunde kochen. Nun wird das schaumig gerührte Eigelb und zuletzt der steife Eierschnee darunter gemengt, die Masse in die Form gefüllt und 1 Stunde im Wasserbad gekocht. Es ist nicht nötig, hierzu eine Tunke zu geben, weil der gebräunte Zucker eine solche bildet.

Kabinettpudding

Zutaten: 3 Eier, $\frac{1}{4}$ Ltr. Milch, 2 Eßl. Zucker, Reste von Backwerk, 1 Eßl. geschnittenes Zitronat, 2 Eßl. Sultaninen, 2 Eßl. klein geschnittene Mandeln.

Das Backwerk, — man kann altbackenen Kuchen, Makronen, Zwieback oder Milchbrote verwenden — wird in Würfel geschnitten, Zitronat und Sultaninen darunter gemengt. Die Eier werden mit Milch und Zucker verrührt und über das Backwerk gegossen. Nach einer Stunde füllt man die Masse in eine gut vorgerichtete Puddingform und läßt den Pudding 1 Stunde im Wasserbad kochen. Hat man viel Kuchen dabei, so nimmt man keinen Zucker dazu. Verwendet man Makronen, so läßt man Mandeln und Zucker weg. Man reicht einen Weinbeiguß dazu.

Grießauflauf.

Zutaten: 1 Etr. Milch, 180 g Grieß, 4 Eigelb, 4 Eßl. Zucker, etwas abgeriebene Zitronenschale. Zur Fülle: 2 oder 3 Eßl. Himbeer- oder Brombeermarmelade.

In die siedende Milch rührt man den Grieß ein, läßt ihn unter beständigem Rühren so lange kochen, bis er sich vom Topfe löst, und stellt ihn zum Erkalten beiseite. In einer Schüssel läßt man 75 g Butter zergehen, rührt die Eigelb und den Zucker damit schaumig, würzt nach Geschmack mit etwas abgeriebener Zitronenschale, gibt den erkalteten Grieß darunter und rührt die Masse glatt. Zuletzt mengt man den steifen Eierschnee darunter. Nun gibt man die Hälfte der Masse in eine gut gebutterte Auflaufform, streicht die Marmelade darüber, füllt mit der übrigen Grießmasse auf und bäckt den Auflauf in gut warmem Ofen in $\frac{3}{4}$ Stunde hellbraun.

Man kann den Auflauf auch aus Reis zubereiten, läßt dann jedoch die Marmeladenfülle weg.

Apfelreis.

Zutaten: 250 g Reis, $\frac{3}{4}$ Etr. Milch, $\frac{1}{4}$ Etr. Wasser, Salz, 1 Pfd. Äpfel, 4—5 Eßl. Zucker, 20 g Butter.

Der Reis wird gewaschen und mit Milch und Wasser vorsichtig weichgekocht. Man darf nicht darin rühren, damit die Körner ganz bleiben. Um das Anbrennen zu verhindern, stellt man ihn auf kleine Flamme und schüttelt ihn im Topf öfters gut durch oder macht ihn in der Kochkiste fertig. Die Äpfel werden geschält, in feine Scheibchen geschnitten und gezuckert. Nun füllt man lagenweise Reis und Äpfel in eine mit Butter bestrichene Auflaufform. Man schließt mit einer Lage Reis ab, bestreut ihn mit Zucker und Butterflöckchen und läßt ihn etwa 1 Stunde im Backofen aufziehen.

Schokoladenuflauf.

Zutaten: $\frac{1}{4}$ Etr. Milch, $\frac{1}{4}$ Pfd. Zucker, $\frac{1}{4}$ Pfd. Mehl, 1 Eßl. Butter, 2—3 Eßl. geriebene Schokolade, 3 Eier.

Milch und Zucker läßt man mit 1 Eßl. frischer Butter aufkochen, rührt das Mehl und die geriebene Schokolade darunter und läßt das Ganze dick kochen. Dann rührt man das gut verquirlte Eigelb unter die etwas abgekühlte Masse und zuletzt den steifen Eierschnee und läßt das Ganze in einer feuerfesten Form 10—13 Minuten im Backofen aufziehen. Man trägt den Auflauf warm mit kaltem Vanillebeiguß auf.

Crèmes und kalte Süßspeisen.

Kalte Süßspeisen sind, besonders im Sommer, ein sehr geschätzter Nach-
tisch. Sie können schon am Vortage zubereitet werden. Sämtliche Crèmes
können, ohne daß es in den nachfolgenden Rezepten besonders angegeben
ist, durch eine Zugabe von Schlagrahm verfeinert werden. Man unterscheidet
flüssige und feste Crèmes. Zum Versteifen verwendet man Gelatine oder
Agar-Agar. Letzteres wird aus den Fasern einer Meerespflanze gewonnen
und bildet, abgesehen von besonderen Heilwirkungen, einen vollkommenen
Ersatz für die aus tierischen Produkten hergestellte Gelatine. Agar-Agar
wird vor dem Gebrauch gewaschen, mit wenig Wasser aufgelöst oder auf-
gekocht und durchgeseiht unter die Speisen gemischt. Beim Einkauf von Ge-
latine achte man darauf, daß man nur feinblättrige, vollkommen klare
Ware erhält; von minderwertiger Gelatine bekommen die Speisen leicht
Leimgeschmack. Auch Gelatine wird zuerst in kaltem Wasser ausgedrückt
und mit ganz wenig Wasser und einem Würfel Zucker aufgekocht. Zu
steifen Crèmes rechnet man auf je $\frac{1}{2}$ Etr. Flüssigkeit 8—10 Blatt Ge-
latine, für dickflüssige genügen schon 5 Blatt. Sobald sich am Rande die
Masse versteift, muß der Eierschnee oder Schlagrahm daruntergemengt
werden. Mengt man den Schnee zu früh darunter, so scheidet sich die
Gelatine ab und bildet auf dem Boden der Schüssel eine gallertartige Masse.

Um das Stürzen der Creme zu erleichtern, spült man die Form vor
dem Einfüllen mit kaltem Wasser aus, ohne sie abzutrocknen, und bestreut
sie mit Grießzucker. Es empfiehlt sich, die Creme zu völligem Steifwerden
auf Eis oder in kaltes Salzwasser zu stellen, dem man der Kältewirkung
wegen einige Tropfen Salmiakgeist zusetzt. (Vorsicht, daß nichts in die
Speise kommt.)

Caramelpudding.

Zutaten: Zum Caramel: 100 g Zucker.

Zum Pudding: $\frac{1}{2}$ Etr. Milch, $\frac{1}{8}$ Etr. Wasser, 150 g Zucker,
6 Eier, 10—12 Blatt Gelatine.

100 g Zucker werden in einer Messingpfanne ziemlich dunkelbraun ge-
brannt. Dann löscht man mit $\frac{1}{8}$ Etr. Wasser ab, läßt den Zucker gut auf-
kochen und gibt $\frac{1}{2}$ Etr. heiße Milch zu. 150 g Zucker werden mit dem
Eigelb schaumig gerührt, die Caramelmilch zugegeben und bis vor dem
Kochen auf dem Feuer geschlagen. Nun mischt man die vorgerichtete Ge-
latine darunter und schlägt das Ganze in kaltem Wasser oder Eis, bis es
anfängt, steif zu werden. Jetzt erst zieht man den steifen Eierschnee dar-
unter, füllt die Masse in eine mit Wasser gut ausgespülte Form und stellt

sie kalt. Bei Gebrauch stürzt man sie und gibt Schlagrahm oder einen kalten Vanillebeiguß dazu.

Apfel mit Vanillebeiguß.

Zutaten: 6—8 große Äpfel, 30 Mandelkerne. Zum Vanillebeiguß: 1 Etr. Milch, 2 Eier, 50—60 g Zucker, 1 Teel. Kartoffelmehl, 1 kleine Stange Vanille.

Die Äpfel werden geschält, halbiert und mit wenig Wasser und Zucker weichgekocht. Dann werden sie mit den geschälten, in Streifen geschnittenen Mandeln gespickt und in eine Glasschüssel oder Platte gelegt. Milch, Zucker und Vanille werden zusammen aufgekocht, das Kartoffelmehl wird mit etwas Milch glatt gerührt, mit den Eiern in die Milch gerührt und nochmals unter ständigem Schlagen bis vors Kochen gebracht. Der fertige Beiguß wird über die Äpfel gegossen.

Rote Grütze.

Zutaten: $\frac{3}{4}$ Etr. Fruchtsaft, $\frac{1}{4}$ Etr. Wasser, 150—200 g Zucker (je nach Süße der Früchte), 50 g Mondamin, Sago, Grieß oder Reismehl.

Frischen, aus Himbeeren, Erd- oder Johannisbeeren ausgepressten Fruchtsaft läßt man aufkochen, rührt Mondamin, Grieß oder Reismehl mit Wasser glatt, läßt es in den Fruchtsaft einlaufen und unter stetem Rühren 10 Minuten kochen. Sago kann direkt in den Fruchtsaft eingerührt werden und muß gekocht werden, bis die Masse dick ist. Dann füllt man die Grütze in die Form und stellt sie kalt. Man reicht Vanillebeiguß dazu.

Sauermilchspeise.

Zutaten: 1 Etr. Sauermilch, 300 g Zucker, 6 Blatt rote und 12 Blatt weiße Gelatine, 2—3 Eßl. Arrak oder 1 Zitrone.

Man schlägt die Sauermilch mit Zucker oder Arrak oder dem Saft und der abgeriebenen Schale einer Zitrone tüchtig mit dem Schneebesen und gibt die aufgelöste Gelatine langsam darunter. Die Masse wird in einer Glasschale angerichtet und auf Eis oder in kaltes Wasser gestellt. Es empfiehlt sich, die Speise am Vorabend zuzubereiten.

Vanillecreme.

Zutaten: 5 Eier, 150 g Zucker, 1 Stange Vanille, $\frac{1}{2}$ Etr. Milch, 10 Blatt Gelatine, $\frac{1}{4}$ Etr. gesüßter Schlagrahm.

Eigelb, Zucker, die aufgeschnittene Vanilleschote und die in kaltem Wasser eingeweichte Gelatine werden mit der Milch auf dem Feuer gerührt, bis die Masse dicklich wird. Dann seiht man sie durch und vermischt

sie, halb erkaltet, mit steifem Eierschnee, füllt alles in die Form und stellt es kalt. Die Creme wird auf eine Glasplatte gestürzt und mit Schlagrahm und nach Belieben mit eingemachten Früchten verziert.

Schokoladecreme.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Pfd. Schokolade, 5 Eßl. Zucker, 6 Eier.

Die Schokolade, die sehr fett sein muß, wird im Wasserbad flüssig gemacht. Zucker und Eigelb werden schaumig gerührt, mit der zerlassenen Schokolade und zuletzt mit dem steifen Eierschnee vermennt in einer Glasschale angerichtet und kalt gestellt.

Haselnußcreme.

Zutaten: 50 g gemahlene Haselnußkerne, 3 Eßl. Zucker, $\frac{1}{3}$ Ltr. Milch, 4 Eier, 8 Blatt Gelatine.

Zucker, Milch, Haselnüsse und Eigelb werden unter tüchtigem Schlagen auf dem Feuer bis ans Kochen gebracht; dann gibt man die aufgelöste Gelatine darunter und schlägt das Ganze auf Eis oder in kaltem Wasser, bis es anfängt, steif zu werden. Nun zieht man den steifen Eierschnee darunter, füllt die Masse in die Form und stellt sie kalt. Man reicht kleines Gebäck dazu.

Kompotte.

Kompott bildet einen guten Nachtisch in Zeiten, wo wir kein rohes Obst haben. Gesunde Menschen essen das Obst besser roh, als gekocht. Als Zugabe zu Mehlspeisen ist Kompott oft erwünscht, besonders für Kinder als Abendessen. Bei größeren Essen wird Kompott neben Salat zum Braten gegeben.

Birnenkompott.

Zutaten: 2 Pfd. Birnen, $\frac{1}{2}$ Liter Wasser, 100—120 g Zucker, ganzer Zimmt.

Die Birnen werden geschält, größere geteilt, kleine ganz gelassen. An Letzteren beläßt man den Stiel, den man nur abschabt und verkürzt. Die Birnen werden mit Wasser, Zucker und wenig ganzem Zimmt aufgestellt und ganz langsam weichgekocht. Dann nimmt man sie mit einem Schaumlöffel heraus, läßt die Brühe noch einkochen und gießt sie über die Birnen.

In gleicher Weise können Äpfel gekocht werden. Will man schönes Kompott haben, so dürfen immer nur soviel Schnitze zum Kochen eingelegt werden, als in einer Lage nebeneinander Platz haben.

Apfelbrei.

Zutaten: 2 Pfd. säuerliche Äpfel, $\frac{1}{3}$ Etr. Wasser, 100 g Zucker, nach Belieben Zitronenschale oder Zimmt (kann auch fehlen).

Die gewaschenen Äpfel teilt man in 4 Teile, kocht sie mit der Schale und dem Kernhaus mit Wasser, Zucker, etwas Zitronenschale oder Zimmt weich und treibt den Brei durch ein Haarsieb.

Rhabarber.

Zutaten: 2 Pfd. Rhabarber, 250 g Zucker.

Man schneidet die gewaschenen Rhabarberstengel, geschält oder ungeschält, in 3—4 cm lange Stücke und kocht sie mit dem Zucker langsam weich. Dann nimmt man sie vorsichtig, damit sie nicht zerfallen, mit einem Schaumlöffel heraus, gibt sie in eine Glasschale, kocht den Saft noch etwas ein und gießt ihn über den Rhabarber.

Aprikosen-, Pfirsichkompott.

Zutaten: 1 Pfd. Pfirsiche oder Aprikosen, 75 g Zucker, $\frac{1}{4}$ Etr. Wasser.

Um Pfirsiche leichter schälen zu können, werden sie einmal in heißem Wasser aufgekocht, wonach sich die Schale leicht abziehen läßt. Dann werden sie halbiert und die Kerne entfernt. Wasser und Zucker werden aufgekocht, die Früchte hineingegeben und langsam weichgekocht. Wenn nötig, läßt man den Saft nach dem Herausnehmen der Früchte noch etwas einkochen.

Heidelbeeren.

Zutaten: 2 Pfd. Heidelbeeren, 4—8 Eßl. Zucker.

Die Heidelbeeren werden rasch verlesen und mit Zucker — aber ohne Wasser — einen Wall aufgekocht.

Gemischte rohe Früchte.

Zutaten: 2 große Äpfel, 80—100 g Zucker, $\frac{1}{4}$ Etr. Wasser, 5 Orangen.

Äpfel und Orangen werden geschält, in Scheiben geschnitten und nach dem Entfernen der Kerne lagenweise gemischt in eine Glasschale gefüllt. Nach Belieben kann man geschälte, geriebene Nüsse oder Mandeln und in Scheiben geschnittene Bananen dazu geben. Von 80—100 g Zucker und $\frac{1}{4}$ Etr. Wasser hat man einen Sirup gekocht, den man erkaltet über die Früchte gießt und 2—3 Stunden einziehen läßt.

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

Nachdruck des Textes und Nachbildung der Illustrationen verboten

Druck: Handelsdruckerei Katz, Mannheim.

Kennen Sie schon die andern Sunlicht-Bücher?

Sie würden Ihnen gewiß auch Freude machen und wertvolle Ratgeber sein. Was sie behandeln sagt Ihnen die nachstehende Inhaltsangabe:

Die Gesundheitspflege.

- Heft 1: Der Säugling: Körper und geistige Fähigkeiten des Neugeborenen, Ernährung und Pflege im 1. Lebensjahr.
- Heft 2: Das Kleinkind vom 2. bis 6. Lebensjahr: Körperliche Pflege, geistige Entwicklung, Erziehung.
- Heft 3: Das Schulkind: Schulreife, körperliche Pflege und Erziehung des Schulkindes.
- Heft 4: Wie schützen wir unsere Kinder vor Erkrankungen: Krankheiten im Säuglingsalter, ansteckende und andere Krankheiten der Kinder, Schlafstörungen, der Erholungsaufenthalt.
- Heft 5: Gesunde Frauen: Entwicklungsjahre, Berufswahl, Berufschäden, die junge Mutter, Erhaltung von Gesundheit und Schönheit.
- Heft 6: Das Altern: Wechseljahre, Alterserscheinungen, Alterskrankheiten und ihre Verhütung, Lebensweise im Alter.
- Heft 7: Hygiene der Wohnung und Kleidung: Lage, Einrichtung, Erwärmung, Beleuchtung, Durchlüftung, Reinhaltung der Wohnung. Zweck der Kleidung, Stoffe und Formen, Kleidung für besondere Fälle.
- Heft 8: Bedeutung der Leibesübungen für die Gesundheit: Bedeutung für die einzelnen Körperorgane, die verschiedenen Arten der Leibesübungen.
- Heft 9: Gesunde Kost: Bedeutung der Nahrung; Einzelne Ernährungsformen, Nährstoffe, Nahrungsmittel, Genußmittel, Winke für richtiges Kochen, Eßregeln, 10 Gebote für die Hausfrau.
- Heft 10: Die Nervosität und die Gesunderhaltung der Nerven: Angeborene und erworbene Nervosität, Vererbung, das nervöse Kind, der nervöse Erwachsene, Verhütung von Erkrankungen der Nerven.
- Heft 11: Häusliche Krankenpflege.
- Heft 12: Erste Hilfe bei plötzlichen Erkrankungen und bei Unfällen.
(Siehe auch 2. Umschlagseite)



Warum das Industriegebiet Sunlicht Seife schätzt

Rauch und Russ machen Haus- und Leibwäsche schneller schmutzig. Darum wissen gerade die Hausfrauen in den Industriegebieten die gute reine Sunlicht Seife zu schätzen; ihr Schaum löst auch den schlimmsten Schmutz.

Eine Hausfrau aus dem Ruhrgebiet schreibt:

„Ich habe oft zu waschen und verwende Sunlicht Seife seit vielen Jahren und bin immer zufrieden. Ich habe schon manches probiert, aber nichts macht meine Wäsche so weiss und weich und schön. Auch uns selbst waschen wir nur mit Sunlicht Seife, weil sie gründlich reinigt und erfrischt!“

Verwenden auch Sie nur Sunlicht Seife, sie ist gleich gut für Weiss- und Buntwäsche, zum Hände- und Körperwaschen, wie für alle Reinigungszwecke im Haus.

