

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Haushaltungskurs

Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>

Mannheim, [ca. 1915]

Salate

urn:nbn:de:bsz:31-106241

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 (Semmelbrösel) 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 schmießt 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.

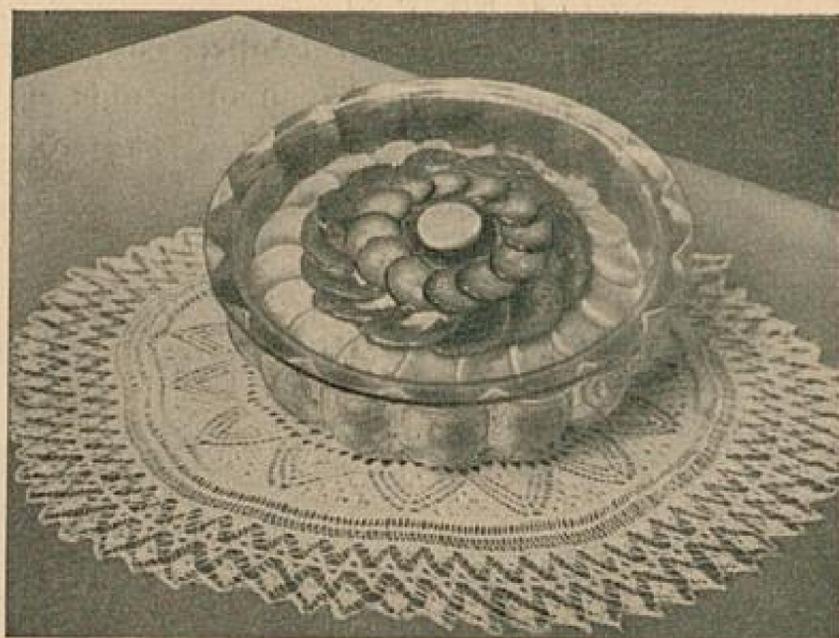
Die Tomaten werden geschält, in Scheiben geschnitten, mit dem gut verrührten Salatbeiguß vermengt und durchziehen lassen. Tomatensalat eignet sich vorzüglich zur Verzierung anderer Salate, wie Sellerie, Blumenkohl und dergl.

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