Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Lesukra - die gesunde und frohe Küche der fortschrittlichen Hausfrau

Fischer, Friederike
Fischer, Friedrich

Heidelberg, 1936

IV. Rezepte

urn:nbn:de:bsz:31-126216

Visual Library

Gemüsen entfernt. Selbst vom leichtlöslichen Zucker gerät $^1/_3$ bis $^4/_5$ beim Kochen in Verlust, was sich leicht erklären läßt; daß aber auch von der schwerer löslichen Stärke $^1/_6$ bis $^4/_5$ und vom Eiweiß $^1/_5$ bis zur Hälfte verloren geht, war sogar für mich eine Überraschung, schreibt Ragnar Berg. Bedenken wir, daß das Fleisch soviel wie gar keinen Zucker noch Stärke enthält und daß wir unsere Hauptquelle, außer im Brot und in der Milch, gerade im Gemüse zu suchen haben, so gewinnt der Verlust noch eine größere Bedeutung. Der Kochdampf trägt außerdem noch weitere Werte bei der Gemüsezubereitung aus dem Küchentopf. Das Kochen der Gemüse, sowie alles zu lange und zu starke Kochen der Nahrungsmittel, untergräbt folglich den Boden unserer Gesundheit. Abgebrühtes Gemüse und sonstige durch Kochen benachteiligte Nahrung wirken bei reichlichem Genuß geradezu körperschädigend. Hier soll der **Lesukra** ein Ausweg aus diesen körperdrosselnden Küchensitten sein.

Durch die besondere Konstruktion des **Lesukra-Universal-Dünstgerätes** kann das Gemüse und alle übrige Nahrung, sofern es sich um keine vollkommen ausgetrockneten Nahrungsgüter, wie Nudeln, Reis, Backobst usw. handelt, ohne Wasser mit wenig oder keinem Fett im eigenen Saft verblüffend schnell und nur mit feuchter Wärme gargedünstet werden. Der Geschmack und die Wertsteigerung ist hervorragend.

IV. Rezepte.

Anweisung zur Vorbereitung der Speisen im Einzelnen.

Suppen.

Vom gesundheitlichen Standpunkt aus besitzen die Suppen keinen sehr hohen Wert, weil sie als einzige Nahrung gekocht werden müssen, um die Extraktivstoffe von Fleisch und Gemüse in das Wasser überzuführen. Durch besondere Zutaten und durch die mit **Lesukra** um mehr als die Hälfte verkürzte Hitzeeinwirkung, ferner durch den festen Deckelverschluß, welcher ein Ausduften vermeidet, kann den Suppen natürlich noch ein gewisser Gehalt verliehen werden, auch ist der Geschmack durch den **Lesukra** ganz vorzüglich gesteigert. Im übrigen soll man Suppen mehr im Winter zur Vervollstän-

digung der Mahlzeiten genießen. Bei gewissen Krankheiten leisten sie, wenn feste Nahrung nicht angängig, gute kaum zu übergehende Dienste.

Die Suppen werden, wenn für die Folge nicht anders vorgeschrieben, immer direkt in dem Lesukra-Haupttopf vorgerichtet. Sie spenden die feuchte Wärme, um die übrigen beigesetzten Speisen gleichzeitig mit zu dünsten. Bei Suppen, die Schleim bilden, wie Haferflocken, Graupen usw., müssen die Einlagen (Haferflocken, Graupen usw.) in Fett andünsten. Das geschieht zweckmäßig im Haupttopf. Das hinzugegossene Wasser muß kräftig aufwallen, bevor die Einsätze mit Speisen eingesetzt werden. **Bei Nichtbeachtung dieses, besonders bei starkem Feuer, kann es vorkommen, daß die Suppe hochsteigt und in die eingehängten Speisen dringt.** Ferner ist zu beachten, daß Suppenwasser verdunstet und dieses auch wieder hinzuzugießen ist, sonst dickt die Suppe ein und hängt an. Es ist deshalb erforderlich, zwischendurch einmal den Lesukra zu öffnen und Wasser nachzugeben.

1. **Gemüsebrühe.** Beliebiges Wurzel- und Blättergemüse wird zerkleinert, in Butter und Zwiebel im Lesukra-Haupttopf angedünstet und mit Wasser übergossen. Dünstzeit je nach Menge und Beschaffenheit der Zutaten ca. 30—40 Minuten, gerechnet von da ab, wo Dampf dem Ventil entweicht. Diese Gemüsebrühe kann auch für Soßen und dergleichen verwendet werden.

2. **Kartoffelsuppe.** 1 Liter Wasser, 400 Gramm Kartoffeln, 25 Gramm Butter, 45 Gramm fetter Speck, 2 Zwiebeln, 2 gelbe Rüben (Mohrrüben), 40 Gramm Sellerie, 35 Gramm Petersilienwurzel, Suppengrün, einige Kohlblätter, einige frische oder getrocknete Pilze, je 1 Teelöffel Schnittlauch und Petersilie, 1 Eßlöffel Parmesankäse, 1 Prise Pfeffer, etwas Muskatnuß, etwas Fleischextrakt.

Die geschälten Kartoffeln werden in Würfel geschnitten, ebenso der Sellerie, die Petersilienwurzel und die gelbe Rüben. Mit der in Butter gelbgerösteten, gehackten Zwiebel läßt man diese Zutaten in dem Lesukra-Haupttopf anbraten und gießt dann heißes Wasser darauf. Nach dem Hinzutun von Suppengrün, das man zusammengebunden hat, den Kohlblättern und den Pilzen, läßt man dieses, nachdem dem Ventil Dampf entströmt, 35 Minuten bei mäßiger Hitze wallen. Das Suppengrün und die Kohlblätter werden danach herausgenommen. Der kleingeschnittene Speck wird gelb gebraten und in die Suppe gegeben. Mit Parmesankäse, Gewürzen, Schnittlauch, Petersilie und mit dem Fleischextrakt abschmecken und anrichten.

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

3. **Fleischbrühe.** 1½ Pfund Ochsenfleisch, auch weniger oder mehr, je nach dem Haushalt, etwas Markknochen, werden zusammen mit 2 Liter lauwarmem Wasser im Lesukra-Haupttopf so lange auf ein starkes Feuer gesetzt, bis dem Ventil stark Dampf entströmt; alsdann wird die Hitze so gemäßigt, daß das Fleisch langsam weiterziehen kann, Dampf muß dabei aber stetig dem Ventil entweichen. Selleriewurzel, Lauch, Gelbe Rüben, etwas Wirsing, Petersilienwurzel und Salz werden mit dazu getan. Das Fleisch läßt man ca. 50—80 Minuten ziehen und läßt alsdann die Brühe durch ein feines Haarsieb laufen. Die Fleischbrühe kann man in Tassen oder in Teller reichen. Ein klein wenig Knoblauch in der Brühe mitgedämpft, verfeinert den Geschmack. Als Fleisch eignet sich am besten Brustkern oder Eckschwanzstück. Das Fleisch darf nicht gewässert, sondern nur leicht abgewaschen werden. Die zubereitete Menge ist für 5 Personen berechnet.

4. **Linsensuppe.** 250 Gramm Linsen werden gewaschen und über Nacht in Wasser aufquellen lassen. In den Lesukra-Haupttopf legt man das Bodensieb und schüttet die Linsen mit ausreichend Wasser hinein, die folgedessen, da sie auf dem Sieb liegen, nicht anbrennen können. Feingeschnittenes Wurzelzeug (Sellerie, gelbe Rüben, etwas Kartoffeln, Knoblauch usw.) wird mit dazu getan. Den verschlossenen Lesukra-Haupttopf läßt man 40 Minuten dampfen. Nachdem werden je nach Wunsch entweder alle oder nur die Hälfte der Linsen durch ein Haarsieb passiert, mit dem erforderlichen Wasser nachgefüllt, mit Salz, Zitronensaft und in Butter gebräunte Zwiebeln abgeschmeckt und weitere 10 Minuten dämpfen lassen. Beim Anrichten rührt man ein paar Tropfen Maggi-Würze darunter und gibt geröstete Brotstückchen dazu. Auch können gut geräucherte Rinds- oder Bratwürste mit gereicht werden.

5. **Erbsensuppe** (siehe Linsensuppe Nr. 4). Dämpfzeit 30 Minuten.

6. **Bohnensuppe** (siehe Linsensuppe Nr. 4). Dämpfzeit 30 Minuten.

7. **Spargelsuppe.** 250 Gramm dünne Suppenspargel werden geschält. Das Bodensieb bleibt im Lesukra-Haupttopf. In 1 Liter Wasser werden die zusammengebundenen Spargel auf dem Sieb 20 Minuten (von da an gerechnet, wo Dampf dem Ventil entströmt) dämpfen lassen. Sodann werden die Spargelspitzen abgeschnitten. Das Übrige wird weitere 15 Minuten dämpfen lassen, um es nachher genügend weich durch ein Sieb streichen zu können. 3 Eßlöffel Mehl werden in 30 Gramm Butter zum Einbrennen

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

vorgerichtet und in die Suppe getan. Dazu kommen jetzt noch die abgeschnittenen Spargelspitzen. Die Suppe kann noch mit einem in Rahm verquirlten Eigelb und einem Stück frischer Butter zum Anrichten gebunden werden.

8. **Tomatensuppe.** 375 Gramm Tomaten, 1/4 Liter Wasser, 3 Perlzwiebeln, 30 Gramm Butter, 1 Ei, 1 Eßlöffel Mehl, 20 Gramm Parmesankäse, Saft einer halben Zitrone, 1 Teelöffel gehackte Küchenkräuter (Petersilie und Pimpernell), 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Muskatnuß, 1 Prise Kurry, 1 Prise Zucker und ein wenig Schnittlauch, einige zarte Sellerieblättchen. Die gewaschenen Tomaten werden geschnitten und in einem Einsatz im **Lesukra** 10 Minuten gedämpft. Nachdem wird das **Lesukra**-Bodenwasser abgeschüttet. In dem jetzt leer gewordenen **Lesukra**-Haupttopf dämpft man Zwiebel und Mehl in Butter. Die im Einsatz gedünsteten Tomaten werden durch ein Haarsieb getrieben, zu den gedünsteten Zwiebeln mit Parmesankäse und Gewürze gegeben, das Ganze mit Wasser aufgefüllt und 10 Minuten dämpfen lassen. Alsdann quirlt man das Ei hinein, ebenso Zitronensaft, die feingehackten Kräuter und bringt die Suppe so abgeschmeckt auf den Tisch.

9. **Reissuppe.** 150 Gramm Reis werden gewaschen und mit 2 Liter Wasser, Salz, etwas klein geschnittenem Wurzelzeug (Sellerie, Rübchen, Knoblauch usw.) im **Lesukra**-Haupttopf, in dem sich das Bodensieb befindet, beigesetzt und 30 Minuten dämpfen lassen. Mit in Butter gelb gerösteten Zwiebeln wird die Suppe abgeschmälzt. Vor dem Anrichten kann man noch Eigelb einquirlen und sie dann mit etwas Schnittlauch bestreut auftragen.

10. **Pilzsuppe.** 250 Gramm Steinpilze oder Champignons und 1 Zwiebel werden fein gewiegt und im **Lesukra**-Haupttopf in Butter etwas vorgedämpft. Dazu kommt 1 Liter Wasser. Mit 30 Gramm Butter und 3 Eßlöffel Mehl wird eine Einbrenne gemacht und dazu gegeben und 30 Minuten dämpfen lassen. Ein in die Suppenschüssel gerührtes Eigelb wird mit 1/10 Liter saurem Rahm vermengt und die Suppe darüber gegossen. Als Einlage eignen sich kleine Klöschen. Getrocknete Pilze läßt man eine Nacht weichen und benützt das Pilzwasser zur Suppe.

11. **Braune Saftbrühe.** 1 Pfund Ochsenfleisch, 1/2 Pfund Kalbfleisch und etwas Schinken werden in fingerdicke Scheiben geschnitten und das Ganze im **Lesukra**-Haupttopf oder Bratpfanne mit 1/4 Pfund Butter, in Scheiben geschnittenen Zwiebeln, einer gelben Rübe, Petersilienwurzel,

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

einigen Pfefferkörnern braun gebraten. Alsdann wird das Fett abgegossen und das Vorgebratene mit Wasser ca. 2 Liter aufgefüllt. Im verschlossenen Lesukra muß das Ganze $1^1/_2$ Stunden nicht zu stark dämpfen. Nachdem läßt man es durch ein Haarsieb laufen. Die Brühe kann zur Bereitung von Tunken und zur Verbesserung schwacher anderer Brühen verwendet werden.

Während des Dämpfens aller Suppen sollen die mit Speisen gefüllten Einsätze stets eingehängt werden.

Gemüse.

Alles Gemüse wird ohne Wasser, nur mit den üblichen Zutaten, wenn nichts anderes in den Rezepten angegeben, in den Lesukra-Einsatz getan.

Sollte ein Einsatz nicht ausreichen, kann man das Gemüse auch in zwei Einsätze verteilen. Es kann dazu auch der gelochte Einsatz benutzt werden, wenn er über den vom selben Gemüse gefüllten ungelochten Einsatz gehängt wird, damit so die Gemüsebrühe sich in diesem sammeln kann.

Nach einer anderen Zubereitungsart kann man das Gemüse statt in den Einsatz, direkt auf das Bodensieb legen. Bei saftreichem Gemüse wird der Boden zur Dampferzeugung nur mit ca. 2 cm Wasser bedeckt, weil ohnehin der Gemüsesaft dazu kommt. Es tritt wohl ein Verlust an Gemüsesaft ein, doch wird diese Zubereitungsart aus geschmacklichen Gründen gerne gewählt, weil so die Bitterstoffe verschwinden und dadurch die Gemüse milder schmecken. Auch können viel größere Mengen untergebracht werden. Außerdem ist die Dünstdauer in dem Lesukra-Haupttopf direkt kürzer als in einem Einsatz. Schon nach 10 Minuten intensivem Dünsten kann man z. B. Spinat, der mit den ganzen Blättern auf das Lesukra-Bodensieb gelegt wird, herausnehmen und vorrichten wie bekannt und im Lesukra-Einsatz fertigdünsten. Der auf dem Topfboden zurückgebliebene Spinatsaft kann so weit wie erforderlich wieder mit verwandt werden. Derartige Gemüsesäfte kann man auch Suppen oder Fleischtunken beigeben, auch können sie erkaltet zur Nahrungsergänzung zwecks Körperstärkung morgens $^1/_2$ Stunde vor dem Frühstück, oder abends vor dem Zubettgehen getrunken werden.

12. **Rotkraut.** 2 kleine Rotkrautköpfe, 40 Gramm Kochbutter, 10 Gramm Mehl, 2 gehackte Zwiebeln, 2—3 Löffel Zitronensaft, 2 Äpfel, 2 Löffel Rahm, Salz, 1 Lorbeerblatt, 3 Nelken, etwas Pfeffer und Zucker (nach Belieben).

Das Rotkraut wird in 4 Teile geschnitten, fein gehobelt und gewaschen. Alsdann drückt man das Rotkraut in einen ungelochten Einsatz, gibt 1 Löffel

Zitronensaft und 2 geschälte in Scheibchen geschnittene Äpfel, Lorbeerblatt, Nelken, Zucker und Pfeffer dazu und läßt es 55 Minuten dämpfen. Kurz vor dem Herausnehmen des Krautes werden in einem Küchentopf die Zwiebeln hellgelb geröstet, mit Mehl vermengt, auch Rahm dazu gegeben und darin das gedünstete Kraut noch einige Minuten gewälzt. Mit Zitronensaft abschmecken und auftragen. Nach Belieben können etwa 150 Gramm geschälte Kastanien mit gedämpft werden. Auch kann man gebratene Apfelschnitze als Garnitur auf das Kraut legen.

Wenn man das geschnittene Rotkraut mit den Zutaten (wie Krautsalat) einige Stunden mit Zitronensaft ziehen läßt, ist die Dünstzeit kürzer und der Geschmack noch besser.

13. **Weißkraut.** (Wie Rotkraut Nr. 12, nur ohne Äpfel und ohne Zucker.)

14. **Rosenkohl.** 2 Pfund Rosenkohl, 35 Gramm Butter (frische), 1 gehackte Zwiebel, etwas Salz und Muskat.

Der geputzte, gewaschene Rosenkohl wird, nachdem das Wasser gut abgetropft, mit Salz und Muskat gewürzt, in den Einsatz getan und 25 Minuten im **Lesukra** dünsten lassen. Auf den angerichteten Rosenkohl gibt man die kleingeschnittene und in Butter geröstete Zwiebel.

15. **Rosenkohl in Tunke.** (Siehe Nr. 14.) Der fertiggedämpfte Rosenkohl kann auch mit folgender Tunke übergossen und angerichtet werden.

In 50 Gramm Butter wird eine feingehackte Zwiebel hellgelb gedämpft, 1 Eßlöffel Mehl darin ohne Knöllchen glatt verrührt. Mit saurem Rahm und Milch wird abgelöscht. Eine Zitrone verfeinert den Geschmack.

16. **Schwarzwurzel.** 500 Gramm Schwarzwurzel, 40 Gramm Butter, 1 Zwiebel, 2 Eßlöffel Sahne, 1 Eßlöffel Parmesankäse, 1 Eßlöffel Zitronensaft.

Die Schwarzwurzeln werden gut gewaschen, geschabt, die dickeren Wurzeln der Länge nach geteilt und sofort, um das Bräunen zu verhüten, in Wasser mit etwas Zitronensaft gelegt. Wenn alle Wurzeln geschabt sind, werden sie aus dem Wasser genommen und trocken in den Einsatz gelegt. 1 Eßlöffel Sahne wird darüber gegeben und so im **Lesukra** 50 Minuten gedünstet. Vor dem Anrichten wird Parmesankäse und der Rest der Sahne daran gerührt.

17. **Spinat.** 750 Gramm Spinat, 50 Gramm Butter, 1 Zwiebel, 1 Prise Muskatblüte, 1 Prise Ingwerpulver, $^1/_2$ Teelöffel feingeschnittenen Schnittlauch, 1 geriebener Apfel.

Der sorgfältig gewaschene Spinat wird roh gehackt. Die gehackte Zwiebel wird in dem Einsatz direkt auf dem Feuer in 50 Gramm Butter gelb geröstet. Der Spinat, sowie der geriebene Apfel wird alsdann ebenfalls dazu getan. Verdickt wird das Gemüse mit Mondamin, außerdem gibt man den feingeschnittenen Schnittlauch die Gewürze, auch etwas geriebene Zwiebel dazu und dämpft jetzt das Ganze in einem Einsatz im Lesukra 25 Minuten. Statt eines Apfels kann man auch 2 geriebene Gelberübchen dem Spinat beigeben. Das mildert den Geschmack.

Zubereitung 2: Der noch nicht geschossene, gereinigte Spinat wird ohne Stiele in Streifen geschnitten und im Einsatz mit 1—3 geriebenen Äpfeln oder gelbe Rüben vermengt, gedünstet, was ungefähr 10 Minuten erfordert. Zu gleicher Zeit werden in einer Bratpfanne in Fett Zwiebel weiß gedämpft, mit etwas Mehl gebunden, mit Salz und süßer Sahne vermengt unter den Spinat gemacht und damit angerichtet.

18. **Alter Spinat.** Während man im eigenen Garten in der Lage ist, den ganzen Sommer über jungen Spinat zu ziehen, ist man beim Einkauf schon von Ende Mai ab auf alten Spinat angewiesen. Dieser Spinat enthält viel streng und bitter schmeckende Stoffe, besonders der im Juli. Um alten Spinat schmackhaft zu machen, erfordert es andere Dünstweisen wie beim jungen Spinat. Der gereinigte, von Stengeln und Stielen befreite alte Spinat wird entweder im gelochten Einsatz oder auf dem Lesukra-Bodensieb, worunter sich Wasser befindet, 15 Minuten gedünstet, wieder ausgehoben und in kaltem Wasser abgekühlt und gehackt. Auf 1 Pfund Spinat, der für 2—4 Personen genügt, röstet man 5 Gramm Mehl in ebensoviel Butter, gibt den Spinat hinein und verdünnt mit der Spinatbrühe und setzt unter leichtem Salzen den so behandelten Spinat noch einmal in einen Einsatz in den Lesukra als untersten Einsatz, damit er grün bleibt. Es empfiehlt sich ebenfalls, Äpfel darunter zu reiben oder gelbe Rüben; auf 4 Pfund Spinat 1 Pfund gelbe Rüben. Ferner hellgelb gedämpfte Zwiebeln. Den Spinat mit Mehl stark pudern.

Anmerkung: Auf diese Weise wird auch alter, bitterer Spinat zu einer wirklich genießbaren Nahrung bereitet und erfüllt damit seinen Hauptzweck, ohne daß viele Nährsalze verloren gehen. So kann er mit Appetit von jedermann gegessen werden. Nach dieser Weise können auch Wirsing oder andere Kohlarten mit starken Bitterstoffen bereitet werden.

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

19. **Spargel.** 2 Pfund Spargel werden gewaschen und sorgfältig von oben nach unten, oben dünn, unten stärker, geschält und ohne Wasser in einem Einsatz im **Lesukra** 30 Minuten gedünstet. 40 Gramm Butter werden in einem Topf heiß gemacht und 1 Eßlöffel Mehl eingerührt. Mit der Brühe, die sich durch das Dämpfen der Spargel automatisch ergibt, wird abgelöscht und 1 Eßlöffel Rahm dazu gegeben. Mit Zitronensaft und Salz die Tunke abschmecken, mit 1—2 Eigelb legieren und dann über die sorgfältig auf eine Platte gelegten Spargel gießen. Auch kann man die Tunke gesondert in einer Schale reichen. Die Spargel können auch klein geschnitten als Gemüse in der Tunke hergerichtet werden.

20. **Kohlrüben** (Gelbe Rüben, Erdkohlrabi). 1 Pfund Rüben, 30 Gramm Butter, 1 Zwiebel, 2 Eßlöffel Sahne, Majoran, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Muskatnuß.

Die Rüben schneidet man in Stifte. Mit der in Butter gerösteten Zwiebel läßt man die Rüben mit den Gewürzen und mit 1 Eßlöffel Sahne in einem Einsatz im **Lesukra** 40 Minuten dünsten. Vor dem Anrichten wird der Rest der Sahne untergemischt. Um den strengen Geschmack der Rüben zu mildern, kann man Kartoffeln dazu geben und mitdämpfen. Geröstete Zwiebeln, mit Mehl zu einem Sößchen bereitet, läßt sich auch zum Schluß dazugeben, was sogar besser ist als die Zwiebeln gleich zu Beginn unter die Rüben zu mengen.

21. **Blumenkohl.** Man lasse beim Säubern die Blumen so viel als möglich ungeteilt, weil so das Gericht sich stattlicher ausnimmt, setze ihn ohne Wasser in einen Einsatz. Dünstzeit im **Lesukra** 25 Minuten. Bei längerer Dünstzeit verliert der Blumenkohl leicht seine Farbe. Überträufeln mit Zitronensaft vor dem Einsetzen trägt zur Erhaltung der natürlichen Farbe bei.

Blumenkohl angerichtet: 1 Löffel Mehl wird in 50 Gramm Butter hellgelb geschwitzt, etwas Zitronensaft darangerührt, mit dem Wasser, das aus dem Blumenkohl ausdünstet, nach Belieben verdünnt und mit 1—2 in etwas Milch gequirlten Eigelben abgezogen. Die Tunke muß dicklich sein und wird erst beim Anrichten über den Blumenkohl gegossen.

22. **Rote Rüben.** 1 Pfund rote Rüben, 2 Äpfel, 30 Gramm Butter, 1 Zwiebel, 1 Messerspitze Kümmel, Dill, Wacholderbeeren.

Die sorgfältig gewaschenen roten Rüben werden im **Lesukra**-Haupttopf auf dem Bodensieb 30 Minuten vorgedämpft. Dann zieht man sie ab,

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

hobelt sie fein oder schneidet sie in kleine Stifte. Eine geschnittene Zwiebel, Wacholderbeeren und Kümmel werden in Butter gedünstet, die roten Rüben, feingehackter Dill oder 1 Prise Dillpulver und die geriebenen Äpfel in den Einsatz getan und nochmals im Lesukra weitere 15 Minuten dünsten lassen.

23. **Rote Rüben andere Art.** Die Rüben werden roh geschält, in feine Stifte geschnitten oder gehobelt und in einem Einsatz im Lesukra ohne Wasser 45 Minuten gedünstet. Ein Eßlöffel Mondamin wird mit einer halben Tasse Rahm glatt verrührt und zum Schluß über die Rüben gegossen, dazu den Saft einer Zitrone, Salz, etwas Zucker und 30 Gramm Butter. Das Ganze noch kurz durchdünsten. Auch können die gleichen Zutaten wie in Nr. 21 verwandt werden.

24. **Gemüsegurken.** Dieses weichliche, aber sehr leicht zu verdauende Gemüse wird wie folgt behandelt: Man schält die Gemüsegurken, welche die Dicke einer großen Flasche haben, schneidet sie in fingerdicke lange Stücke, legt sie ohne Wasser in einen Einsatz, gibt Salz darüber und dünstet dieses im Lesukra 15 Minuten. Unterdes schwitzt man 1 Teelöffel Mehl mit einem Stich Butter gelb, rührt frische Milch dazu, würzt sie mit Muskatnuß und mischt die Tunke unter die Gurken mit dem ausgedünsteten Saft und läßt das Ganze kurz auf dem Feuer aufwallen. Dasselbe erinnert an Blumenkohl. Nach dem Dünsten der Gurken kann man statt der Tunke auch etwas Essig wie bei Salatbohnen dazurühren, oder man gibt kräftige Fleischbrühe, Muskatblüte, Salz und gestoßenen, in Butter gelb gerösteten Zwieback dazu und läßt die Gurken darin auf dem Feuer kurz aufwallen. Solche Zutaten können auch sofort zu den Gurken in den Einsatz gegeben werden und mitdünsten. Allerdings muß man dann etwas länger dünsten.

Beilagen: Frikandellen, gebratene Hähnchen, jedes gesalzene und geräucherte Fleisch.

25. **Kürbis mit Reis.** Man schält den Kürbis, schneidet ihn in große Stücke, entfernt die Kerne und Fasern, dämpft sie ohne Wasser im Lesukra weich und streicht sie durch ein Sieb. Dieser Kürbisbrei wird mit in Milch dick ausgequelltem Reis oder Hirse vermischt (dieses wird auch im Lesukra gleichzeitig gedünstet, siehe unter Reis), das nötige Salz, 1 Stück Butter und ein wenig Muskatnuß vermischt und beim Anrichten mit Zucker und Zimt bestreut.

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

26. **Gefüllte Kohlrabi.** Die Kohlrabi werden ganz rund geschält, eine Scheibe davon abgeschnitten, erstere mit einem Ausstecher becherartig ausgehöhlt und samt den abgeschnittenen Scheiben in einen Einsatz gelegt und im Lesukra ca. 30—40 Minuten gedünstet. Dann füllt man jeden Becher mit einem guten, nicht zu steifen Kalbfleischfüllsel, bindet die Scheiben als Deckel darauf und setzt sie, den Deckel nach oben, wiederum in einen Einsatz nebeneinander und dünstet dieses nochmals 20 Minuten. Beim Anrichten setzt man sie vorsichtig auf eine Schüssel und schneidet die Fäden mit einer Schere ab. Man nimmt die im Einsatz vorhandene, durch das Dünsten gebildete Brühe, rührt etwas Kartoffelmehl oder Stärke daran, auch, sofern man hat, kann noch Fleischbrühe dazu gegeben werden, auch ein wenig weißen Wein, Muskatblüte, nach Belieben Krebsbutter und einige Zitronenscheiben, rührt dieses mit einigen Eidottern ab und richtet sie über die Kohlrabi an.

27. **Sauerkraut.** (Pro Person $^1/_2$ Pfund Kraut, 50 Gramm Fett, 25 Gramm Zwiebel.)

Um dem Kraut seine weiße Farbe zu erhalten, benützt man am besten den feuerfesten Lesukra-Glaseinsatz. Es kann natürlich auch ein anderer Lesukra-Einsatz dazu verwendet werden.

Ein gut behandeltes, d. h. gut beschwertes und sauber gehaltenes Kraut soll nicht gewaschen werden, da dies außer den besten Geschmacksstoffen auch die meisten Nährstoffe verlieren macht. Das Sauerkraut wird locker, ohne Wasser in den Einsatz geschüttelt. In die Mitte wird ein Stück Schweinefleisch mit Schwarte gesteckt, einige Äpfelschnitten obenauf gelegt und das Kraut 40 Minuten gedünstet. Nachdem wird das Kraut gebunden, dazu werden in einem Brattopf in heißem Schweinefett fein geschnittene Zwiebeln weiß gedämpft, etwas Zucker und Mehl dazu gegeben und leicht geröstet, alsdann mit wenig Wasser abgelöscht. Mit der Gabel wird die Bindung gut eingerührt, wobei man das Fleisch vorher ausgehoben und zum Garnieren des Krautes warm gestellt hat.

Am nahrhaftesten und gesündesten ist das Sauerkraut roh genossen.

Beliebte Beilagen sind: Kasseler Rippenspeer, Schweinebraten, Rebhühner, Eisbeine, Würstchen, Leberklöße, Fischbuletten.

28. **Gedämpfte Steinpilze.** 1 Kilogramm gesäuberte Steinpilze werden in Scheiben geschnitten und 2 Möhren in kleine Streifen. Beides legt man ohne Wasser in einen Einsatz, gibt etwas Salz darüber und

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

dünstet dieses im Lesukra 30 Minuten. In 65 Gramm Butter läßt man 1 feingeschnittene Zwiebel in einer Bratpfanne anbräunen, alsdann läßt man auch eine Weile das Fertiggedünstete darin mitbraten und rührt gehackte Petersilie darunter.

Kartoffeln.

Der Ernährungsphysiologe Ragnar Berg hat gezeigt, daß die Kartoffeln sich durch einen großen Basenüberschuß auszeichnen und bei der Reinigung des Körpers von Harnsäure wertvolle Dienste zu leisten vermögen, besonders dann, wenn sie richtig zubereitet sind. Die Angst, daß Kartoffeln dick machen könnten, ist nur dann einigermaßen begründet, wenn die Kartoffeln als Beigabe zu Fleisch gegessen werden. In einer Kostzusammensetzung, bei der die Roh- und Dünstkost vorherrscht bei gleichzeitiger Einschränkung hochwertiger eiweißreicher Nahrung, haben die Kartoffeln eine sehr gesundheitsfördernde Wirkung. Die geschälten Kartoffeln dürfen im Lesukra nicht länger als 25 Minuten im gelochten oder 35 Minuten im ungelochten Einsatz verweilen, weil sie sonst die Farbe verändern. Wichtig ist noch, daß der Lesukra schon dampft (durch Suppe oder Wasser), wenn die Kartoffeln eingesetzt werden.

Geschälte Kartoffeln im gelochten Einsatz müssen immer in die Mitte und über einen ungelochten Einsatz zu hängen kommen. Unter den Kartoffeln darf sich nie eine Süßspeise befinden, sondern Braten, Gemüse usw., bei denen das abtropfende Kartoffelwasser am Geschmack nichts verändern kann. Es ist nicht ratsam, die Kartoffeln als untersten Einsatz über die Suppe zu hängen, weil sie durch die Suppendämpfe zu naß werden.

29. **Kartoffeln in der Schale.** 2 Pfund mittelgroße Kartoffeln werden gut gewaschen und auf das Sieb, unter dem sich das erforderliche Wasser befindet, in dem Lesukra 25 Minuten gedämpft. Auch können die Kartoffeln, wenn sie gut gebürstet sind, im gelochten Einsatz im Lesukra, mit 1 Teelöffel Dill, Kümmel oder Majoran bestreut, gedämpft werden.

30. **Kartoffelbrei.** Die im Lesukra in der Schale gedämpften Kartoffeln werden geschält und durch die Presse gedrückt. In einem irdenen Topf verrührt man die Kartoffeln mit heißer Milch, gibt 1 Prise Muskatnuß dazu und schlägt den Brei noch einige Zeit. Er wird mit reichlich in Butter gelbgerösteten Semmelbrötchen serviert.

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

31. **Petersilienkartoffeln.** 2 Pfund Kartoffeln, 50 Gramm frische Butter, 40 Gramm Mehl, 3 Löffel gehackte Petersilie, Salz, Muskat, etwas Zitronensaft.

In einen Einsatz wird Butter getan und direkt auf das Feuer gestellt. Petersilie und nachher Mehl wird darin gedämpft, es kommt Salz, Muskat und Zitronensaft dazu. Zu dieser Tunke gibt man die roh geschälten und in Scheiben geschnittenen Kartoffeln und dünstet sie im Lesukra 35 Minuten. Auch können bereits in der Schale vorgedämpfte Kartoffeln dazu benutzt werden, doch darf dann das Ganze im Lesukra nur noch 10 Minuten dünsten. Dem Lesukra muß schon Dampf entströmen (durch Wasser oder Suppe), wenn die Kartoffeln eingesetzt werden.

32. **Kartoffeln und Zwiebelgericht.** Man legt in den ungelochten Einsatz abwechselnd eine Lage dicker roher Kartoffelscheiben und Zwiebelringe, untermischt mit Butterstückchen, Salz und nach Belieben Tomatenscheibchen und dünstet das Gericht im Lesukra 35 Minuten. Mit Zitronensaft abschmecken und auftragen. Wenn der Einsatz eingehängt wird, muß der Lesukra schon dämpfen (durch Suppe oder Wasser).

33. **Kartoffeln geschält.** Geschälte Kartoffeln werden im gelochten Einsatz im Lesukra 25 Minuten gedünstet. Über die Kartoffeln etwas Salz und mit Petersilie bestreut auftragen. Der Lesukra muß schon dampfen, wenn die Kartoffeln eingesetzt werden (durch Suppe oder Wasser).

34. **Kartoffelklöße.** 600 Gramm rohe Kartoffeln, 400 Gramm in der Schale vorgedämpfte Kartoffeln, 1—2 Eier, 20 Gramm Mehl, Salz, 20 Gramm Kochbutter, 40 Gramm in kleine Würfel geschnittenes Brot.

Die geschälten rohen Kartoffeln werden auf einer Raffel gerieben, sofort in kaltes Wasser gelegt, dann in einem Tuch ausgedrückt. Die in der Schale im Lesukra bereits weich gedämpften, erkalteten Kartoffeln werden ebenfalls geschält, gerieben und mit den rohen Kartoffeln, den Eiern, Mehl, Salz und Muskat vermischt. Von dieser Masse formt man nicht zu große Klöße, in deren Mitte man einige von den in der Butter gerösteten Brotwürfel drückt. Die Klöße werden in einem Einsatz ohne Wasser eingesetzt und im Lesukra in 15 Minuten gargedünstet. Weitere Klöße können gleichzeitig auch auf das Bodensieb und in den gelochten Einsatz gesetzt werden. Mit in Butter gerösteten Zwiebeln oder in Zwiebeltunke oder einfach mit brauner Butter übergossen, werden die Klöße serviert.

35. **Kartoffeln mit Äpfel.** 300 Gramm Kartoffeln, 500 Gramm Äpfel, Rosinen, 20 Gramm Butter, Majoran, 1 Zwiebel, 2 Eßlöffel Mehl.

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

Im Lesukra-Einsatz läßt man in der Butter Mehl und Zwiebel hellgelb dünsten. Die dünn geschälten rohen Kartoffeln schneidet man in dicke Scheiben, ebenso die geschälten Äpfel und legt sie schichtweise in den Einsatz, würzt mit Majoran, Rosinen und läßt das Ganze in dem bereits heißen Lesukra 40 Minuten dünsten. Besser wird dieses Gericht, wenn man Kartoffeln, die im Lesukra mit der Schale gedünstet wurden, verwendet. Die Dämpfzeit ist dann nur 15 Minuten.

36. **Sahnekartoffeln.** 1 Pfund Kartoffeln, 1 Teelöffel Kümmel, 30 Gramm Butter, 1 Zwiebel, 20 Gramm Mehl, $^1/_8$ Liter Sahne, 1 Eßlöffel Parmesankäse, 1 Prise Muskatblüte, 1 Prise Senfpulver, 1 Prise Majoran, 1 Teelöffel Schnittlauch.

In einem Einsatz direkt auf dem Feuer wird die Zwiebel in Butter hellgelb gedämpft, dann das Mehl daran gegeben und mit der Sahne nachgefüllt, alsdann kommen die Gewürze, Parmesankäse dazu, so daß es eine schöne sämige Tunke gibt. Die roh geschälten, gewaschenen und in Scheiben geschnittenen Kartoffeln kommen zu der Tunke in den Einsatz. Der eingehängte Einsatz dämpft im Lesukra 35 Minuten. Vor dem Anrichten mit etwas zurückbehaltener Sahne und Schnittlauch vermengen.

37. **Kartoffelsalat.** 300 Gramm Kartoffeln, 1 Teelöffel Kümmel, 3 Eßlöffel Öl, 2 Eßlöffel Zitronensaft, 2 Eßlöffel saure Sahne, 6 Eßlöffel saure Milch, etwas geriebenen Meerrettich, 1 geriebene Zwiebel, 1 Prise Senfpulver, 1 Teelöffel Schnittlauch, einige Tropfen Maggi.

Die Kartoffeln werden in der Schale mit Kümmel bestreut im Lesukra weich gedämpft, dann sofort geschält und in Scheiben geschnitten. Von Öl, Sahne, saurer Milch (wo diese fehlt, kann auch entsprechend mehr Sahne verwendet werden), Zitronensaft, Zwiebel, Meerrettich, kleingeschnittenen Schnittlauch und Gewürz wird eine Tunke gut gerührt und mit den noch warmen Kartoffeln vermengt. Der Salat ist 2 Stunden vor dem Essen zuzubereiten.

38. **Kartoffeln mit Tomaten.** $1^1/_2$ Pfund Kartoffeln in Würfel geschnitten. 2 große feingeschnittene Zwiebeln, 1 Eßlöffel Mehl werden im Einsatz direkt oder in einem anderen Küchentopf auf dem Feuer mit 2 Eßlöffel Butter goldgelb gedämpft. 3—4 Tomaten werden in 4 Teile geschnitten, von den Kernen befreit und mit den Kartoffeln, Salz, Muskat zu den Zwiebeln in den Einsatz gegeben und im Lesukra 35 Minuten gedämpft. Mit viel Petersilie oder Schnittlauch anrichten.

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

Mehl- und Getreidespeisen.

39. **Guter Nudelteig** (für 4 Personen). 250 Gramm Mehl siebt man auf den Backtisch, schiebt es zusammen, macht in die Mitte eine Grube, gießt nach und nach 3 Eier, die man mit 3 Eßlöffel lauwarmer Milch und etwas Salz zerquirlt hat, hinein und vermischt dabei nach und nach das Mehl mit den Eiern, so daß man einen Teig erhält, der nicht zu weich und nicht zu fest ist, knetet ihn mit dem Ballen der rechten Hand tüchtig durch und läßt ihn, wenn möglich, 1 Stunde ruhen. Dann teilt man ihn in eigroße Stücke, drückt diese mit dem Rollholz flach und rollt sie nach allen Seiten gleichmäßig und sehr dünn aus, so daß man aus jedem Stück einen tellergroßen Nudelfleck erhält. Man breitet diese Flecke auf mit Mehl bestreuten Servietten aus und läßt sie in der Küche oder im warmen Zimmer wenigstens 2—3 Stunden trocknen, wobei man sie einigemal umwendet, danach rollt man jeden Fleck wie ein Blatt Papier zusammen und schneidet sie in der Hand mit einer Schere oder auf dem Brett mit einem Messer in strohhalmbreite Streifen, oder wenn man sie feiner haben will, schneidet man sie so fein wie nur möglich. Will man die Nudeln aufbewahren, so streut man sie dünn auseinander und läßt sie auf der Serviette vollständig trocknen, bevor man sie in Blechbüchsen oder Papiertüten legt, da sie sonst leicht dumpfig werden.

Für 2—3 Liter Suppe genügt schon ein Nudelteil von 2 reichlichen Löffeln Mehl, 1 Ei, 1 Eßlöffel Milch oder ein nußgroßes Stückchen Butter und 1 Prise Salz.

40. **Nudeln.** 300 Gramm Nudeln, 40 Gramm frische Butter, 30 Gramm Käse, Salz, 20 Gramm geriebenes Brot oder Tomatentunke.

Die Nudeln werden in den Einsatz getan und mit heißem Wasser mit genügendem Salzzusatz gerade überdeckt. Dünstzeit im Lesukra ca. 15 Minuten. In einer Pfanne wird Butter heiß gemacht, Käse, Salz dazugegeben und die auf einem Sieb abgetropften Nudeln darin gewendet. Man kann entweder geröstetes Brot über die angerichteten Nudeln streuen, oder Tomatentunke dazu geben.

41. **Makkaroni oder Spaghetti.** (Siehe Nudeln-Zubereitung Nr. 32.)

42. **Schinkennudeln** (für 4 Personen). Von 250 Gramm Mehl und 2—3 Eiern bereitet man ziemlich breitgeschnittene Nudeln, die man in den Einsatz legt, Salz dazu gibt und mit heißem Wasser gerade überdeckt. Dünstzeit 10 Minuten. Nachdem schüttet man die Nudeln auf einen Durch-

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

schlag zum Abtropfen, gießt kaltes Wasser darüber, damit sie schön klar werden, und läßt sie ablaufen.

2 ganze Eier verquirlt man tüchtig mit 1/4 Liter saurer Sahne. 125 Gramm gekochter, kleinwürfelig geschnittener Schinken und etwas geriebener Schweizerkäse werden dazugegeben. Einen Lesukra-Einsatz streicht man mit Butter aus, belegt den Boden mit Nudeln und dann mit der Schinken-Eier-Masse, bis der Einsatz 3/4 gefüllt ist, die letzte Lage muß aus Nudeln bestehen, die man mit ein wenig geriebener Semmel und Käse bestreut und zerlassene Butter darüberträufelt. Man läßt die Speise im Lesukra 20—30 Minuten dünsten. Auch kann man das Ganze im Ofen backen. Die Nudeln können auch unter die Eiermasse gemischt werden, aber die Speise sieht schöner aus, wenn sie lagenweise eingefüllt wird.

43. **Gefüllte Tascherln.** (Mit Fleisch gefüllte Nudelflecke.) Als selbständiges Gericht zu Sauerkraut serviert sehr zu empfehlen. Man bereitet Nudelteig, rollt ihn so dünn wie möglich aus und schneidet ihn in 4—6 cm große viereckige Fleckchen. Als Füllung verwendet man Reste von Rinds-, Kalbs- oder Schweinebraten, der fein gewiegt und gewürzt wird, auch kann man etwas gekochten, fein gewiegten Schinken daruntermischen. Dieses gewiegte Fleisch wird mit etwas Butter in der Pfanne abgeröstet und dann mit Eigelb (auf 3 Eßlöffel 1 Eigelb) vermischt. Eine ganz besonders feine Füllung ergeben Reste von Hasenbraten oder anderem Wild. Die Nudelfleckchen werden nur leicht mit Ei bestrichen. Auf die Mitte eines jeden legt man 1 Teelöffel voll der Fleischfüllung, schlägt die Ecken darüber zusammen, so daß ein Dreieck entsteht, dessen offene Kanten man mit einem Teigrädchen zusammendrückt. Dann werden die geschlossenen Tascherln in einen Lesukra-Einsatz gelegt, etwas heißes Wasser darüber gegossen und 15 Minuten im Lesukra gedünstet, nachdem einige Augenblicke in der Pfanne mit etwas Butter oder zerlassenem durchgebratenem Speck gebraten. Den Speck kann man beim Anrichten darüber geben. Mit Sauerkraut serviert ist es ein sehr wohlschmeckendes, billiges Gericht.

44. **Lesukra-Dampfnudeln.** In einem Topfe wird 1/4 Liter Milch heiß gemacht, dann recht schnell so viel Mehl hineingerührt, als die Milch annimmt. Dasselbe wird solange verarbeitet, bis man kein Mehl mehr sieht. Nun wird der Teig herausgenommen, mit Salz und 1 Ei dick Butter geschlagen, bis er nicht mehr sehr heiß ist, dann werden sogleich 6—7 Eier nach und nach dazugegeben. Darauf gibt man in einen Einsatz ca. 1/4 Liter heiße Milch mit einem reichlichen Stück Butter, gibt mit

einem Löffel die Klöße hinein und läßt so das Ganze im Lesukra ca. 30 bis 40 Minuten dünsten. Sie werden mit brauner Butter und Obst gegessen.

45. **Hefenklöße mit Mehl.** Man bereite von 1000 Gramm Mehl, 200 Gramm Butter, 250 Gramm Rosinen oder Korinthen, 1/2 Liter lauwarmer Milch, 3—4 Eiern, ca. 30 Gramm trockener Hefe und Salz einen lockeren Kloßteig, welchen man mit dem Löffel stark schlägt und 1 Stunde an einem warmen Orte aufgehen läßt. Von der Masse formt man Klöße, setzt diese in einen Einsatz und läßt sie im Lesukra 30 Minuten dünsten. Nachdem richtet man die Klöße schnell mit brauner Butter und Obst an. Auf Obst gedünstet werden sie auch sehr gut.

46. **Gedämpfter Reis.** 350 Gramm Reis, 40 Gramm Butter, 2 gehackte Zwiebeln, Gemüsebrühe, Salz, 50 Gramm geriebener Käse.

In der heißen Butter werden die Zwiebeln im Lesukra-Einsatz direkt auf dem Feuer gelblich geröstet. Alsdann wird der gewaschene, gut abgetropfte Reis dazu getan und mit heißer Gemüsebrühe gerade überdeckt, Salz, Muskat beigefügt und 35 Minuten im Lesukra dünsten lassen. Vor dem Anrichten mischt man sorgfältig den Käse und noch etwas frische Butter darunter und serviert sofort.

47. **Reisring mit Gemüse.** Der Reis wird zubereitet, wie in Nr. 35 angegeben. Gleichzeitig werden in einem anderen Einsatz im Lesukra geputztes, gewaschenes, in kleine Stückchen oder Scheibchen geschnittenes Gemüse, z. B. grüne Erbsen, grüne Bohnen, Rübchen (Mohrrüben), Sellerie, Blumenkohl, Kohlrabi mitgedünstet.

Der fertig gedünstete Reis wird noch heiß in eine ausgebutterte Ringform gefüllt, ein paar Minuten stehen lassen und dann auf eine warme Platte gestürzt. In die Mitte des Ringes füllt man das jetzt auch fertiggedünstete Gemüse und serviert mit Buttertunke. Wenn nicht alle Gemüse greifbar sind, kann man auch z. B. Erbsen allein verwenden.

48. **Quarkklöße.** 400 Gramm Quark, 130 Gramm Mehl, 60 Gramm geriebenes Brot, 2 Eier, etwas Salz, 20 Gramm frische Butter, 4 Löffel sauren Rahm. Sollten die Klöße zu weich sein, kann man auch etwas mehr geriebenes Brot darunter mischen.

Der passierte Quark wird mit Eier und Rahm verrührt, Brot und Mehl gut daruntergemengt. Aus dem Teig werden runde Klöße geformt,

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

in einen Lesukra-Einsatz ohne Wasser gesetzt und im Lesukra 5 Minuten gedünstet. Die auf einer Platte angerichteten Klöße werden mit brauner Butter übergossen.

Fische.

49. **Schellfisch gedämpft.** 2 Pfund Schellfische werden ausgenommen, geschuppt und gewaschen und in den Lesukra-Einsatz gelegt. Dazu gibt man 10 Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter, Zitronensaft, 1 geriebene Zwiebel, 2 Eßlöffel geriebener Meerrettich, Salz und auch 1 Prise Zucker. Will man das Gericht noch verbessern, kann man Kapern, Butter und Rahm dazu geben. Das Ganze wird 20 Minuten im Lesukra-Haupttopf ohne Wasser dünsten lassen. Alle zum Dünsten geeignete Fische können auf diese Art zubereitet werden. Die Fischbrühe kann ferner noch mit etwas Mehl gebunden werden.

50. **Kabeljau auf andere Art.** 2 Pfund Kabeljau werden gewaschen, bzw. vorbereitet wie üblich. Im Lesukra-Einsatz wird eine kleingeschnittene Zwiebel in Butter auf dem Feuer direkt weichgedämpft und der geteilte oder ganze Fisch dazu gelegt. Eine zerschnittene Tomate, Saft und Schale einer Zitrone, gehackte Petersilie, Sellerieblätter, 2 Lorbeerblätter, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Muskatnuß und 2 Eßlöffel Wein werden dazu gegeben und das Ganze im Lesukra-Haupttopf 20 Minuten gedünstet.

Auf diese gleiche Weise lassen sich alle anderen Fische dämpfen.

51. **Forelle blau.** Die Forellen werden ausgenommen, innen rein gewaschen und in den Lesukra-Einsatz gelegt und im Lesukra-Haupttopf 20 Minuten ohne Wasser gedünstet. Die Forelle wird mit frischer ganzer Petersilie garniert und klare heiße Butter mit im Lesukra-Haupttopf gleichfalls rohgeschälten und gedünsteten Kartoffeln gereicht.

52. **Grüne Heringe.** 1 Pfund grüne Heringe werden ausgenommen, geköpft, in Essigwasser gewaschen, mit etwas Zwiebeln, Pfefferkörner, 1 Messerspitze Dillpulver, 1 Tee- bis Eßlöffel Salz, 1 Eßlöffel Butter (evtl. auch Schmalz oder Öl) im Lesukra eingesetzt. Ein ungelochter Einsatz darüber, damit möglichst wenig Dampfwasser zutritt. Wer den Heringsduft scheut, tröpfle noch einen Eßlöffel Essig über Heringe, Rogen bzw. Milcher. Man könnte auch noch etwas Mehl über das Ganze pudern.

Nach 20 Minuten ein Resultat, das qualitativ nicht hinter Seezungen, Forellen, Blaufelchen usw. zurücksteht.

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

Fleischspeisen.

53. **Filet oder Lendenbraten.** Die Knochen werden von den Lenden gelöst, das Fett abgeschnitten, die Lende gehäutet, mit Speckscheiben schön gespickt, gesalzen und gepfeffert. In einer Bratpfanne wird etwas Butter heiß gemacht, 1 Zwiebel, 2 kleine gelbe Rüben, 15 Wacholderbeeren, ein wenig Knoblauch, Suppengrün, ein Stückchen Schwarzbrot dazu getan und die Lende darin unter öfterem Begießen bei starkem Feuer solange gebraten, bis die Zwiebel hellbraun geworden ist. Jetzt wird das Ganze in den Lesukra-Einsatz getan und im Lesukra-Haupttopf 35 Minuten weich gedünstet. Wenn das geschehen ist, wird die Lende herausgenommen und an das Zurückgebliebene etwas saure Milch oder Rotwein und einige gestoßene Pilze getan, durch ein feines Haarsieb passiert und heiß mit der Lende zu Tisch gegeben.

So können die übrigen Fleischbraten auch behandelt werden.

54. **Rouladen.** Zu Rouladen nimmt man am besten ein mageres Stück aus der Keule und schneidet es in 15 cm lange und $^1/_2$ cm breite dicke Stücke und klopft diese tüchtig breit. Nun hackt man sauber gelesene und gewaschene Kräuter, Petersilie, Estragon, Majoran, Zwiebel, etwas Zitronenschale, Dill, gibt etwas Salz, Pfeffer und Muskat dazu und vermengt alles gut. Sodann schneidet man ganz dünne Scheiben Speck, legt eine derselben auf je ein Stück des zugerichteten Fleisches, bestreicht den Speck mit der gewiegten Masse, rollt dies schön zusammen und umwickelt mit weißem Garn, damit das Fleisch nicht aufrollen kann. Die nun fertigen Rouladen legt man in einen Brattopf dicht nebeneinander, gibt Zwiebel, gelbe Rüben, 2 Lorbeerblätter, etwas Petersilienwurzel, einige Wacholderbeeren, Pilze, den Speckabfall, bzw. Butter dazu und läßt die Rouladen von allen Seiten gut anbraten. Dann wird das Ganze in einen Lesukra-Einsatz gelegt und im Lesukra-Haupttopf 50 Minuten dünsten lassen.

55. **Gedämpfte frische Ochsenzunge.** Im Lesukra-Einsatz direkt auf dem Feuer (oder in einer Pfanne) werden einige in Scheiben geschnittene Zwiebeln, 1 gelbe Rübe, $^1/_2$ Selleriekopf, 2 Lorbeerblätter, 3 Zitronenscheiben, 1 Teelöffel weiße Pfefferkörner, einige Wacholderbeeren und 5—6 Nelken mit $^1/_4$ Pfund Ochsenmark 10 Minuten hell geröstet, mit etwas Gemüsebrühe aufgefüllt, die frische Zunge hineingelegt und im Lesukra-Haupttopf 60 Minuten dünsten lassen. Nachdem werden 100 Gramm Butter, 2 Eßlöffel Mehl braun geröstet und damit die Tunke sämig ge-

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

macht. Die Zunge wird geschält, in Scheiben geschnitten, auf eine Platte gelegt, etwas von der Tunke darüber gegossen, mit Zitronenscheiben und mit nicht ganz hartgesottenen in 4 Stücke geschnittenen Eier garniert aufgetragen. Die übrige Tunke wird extra mit dazu gegeben.

56. **Ochsengulasch.** 1 Pfund Fleisch, 100 Gramm Speck werden würfelartig geschnitten und gesalzen und mit 2 ebenfalls klein geschnittenen Zwiebeln im Lesukra-Einsatz geröstet. Dazu wird noch 1 Zitrone, 2 Nelken, 2 Lorbeerblätter, einige gestoßene getrocknete Pilze, Petersilie, 1 Messerspitze Thymian, etwas saurer Rahm oder Milch gegeben und während des Bratens mit Mehl überstäubt. Nachdem wird das Ganze im Lesukra-Haupttopf 30 Minuten gedünstet.

57. **Kalbsnierenbraten.** An einem Nierenbraten schneidet man das Rückgrat heraus oder hackt dieses durch, salzt und pfeffert, rollt den fleischigen Lappen zusammen, bindet ihn mit dünnem Bindfaden, legt ihn in einen Bräter, worin man heiße Butter mit 2 in Scheiben geschnittenen Zwiebeln, 1 gelbe Rübe, Suppengrün, 1 Zehe Knoblauch, 15 Wacholderbeeren, etwas Schwarzbrot, etwas Pilze, getan hat und brät unter öfterem Begießen. Nach und nach wird etwas saure Milch dazu gegossen und sobald die Zwiebeln hellgelb sind, wird das Ganze in den Lesukra-Einsatz gelegt und im Lesukra-Haupttopf 40 Minuten gedünstet. Nachdem wird der Braten auf die Platte gelegt, die Tunke passiert und extra zu Tisch gebracht. So können alle Braten behandelt werden.

58. **Schweinsrippenbraten gefüllt.** Von einem Schweinsrippenstück werden die Rippen in der Mitte eingeknickt und zusammengeklappt. Mit 150 Gramm gewaschenen und gevierteilten Äpfeln und 150 Gramm getrockneten, aber vorgeweichten Pflaumen wird das Rippenstück gefüllt und zugenäht. Sodann wird es mit geriebener Zwiebel massiert, mit Pfeffer und Kurry bestreut. In einer Pfanne läßt man Butter und Zwiebelscheiben rösten und das Fleisch darin anbraten. Nach hinzufügen von Wacholderbeeren und Pilzen, wird etwas saure Milch über den Braten gegossen, mit einem $^1/_2$ Teelöffel Mehl bestäubt und im Lesukra-Einsatz im Lesukra-Haupttopf 60 Minuten gedünstet.

59. **Gefüllte Kalbsbrust.** Eine ausgebeinte und gelöste Kalbsbrust wird wie folgt gefüllt:

In 100 Gramm Butter wird eine feingeschnittene Zwiebel hell geröstet. Unterdessen werden 4—5 Brötchen abgerieben, in kaltem Wasser

eingeweicht, fest ausgedrückt und zu den Zwiebeln getan, dazu einen Kaffeelöffel feine Petersilie und Schnittlauch, Salz, Pfeffer und Muskat und das Ganze unter anhaltendem Rühren solange geröstet, bis es sich vom Kochtopf löst. Nachdem es abgekühlt ist, kommen nach und nach 2—4 gut verrührte Eier daran. Nun wird die Kalbsbrust gefüllt, zugenäht, mit der Nadel etwas gestochen und mit denselben Zutaten wie in Nr. 46 geschildert, angebraten. Nachdem wird das Ganze in den Lesukra-Einsatz getan. Dünstzeit 40 Minuten. Die weitere Behandlung wie in Nr. 46.

60. **Königsberger Klops in Kapernsoße.** Zu 1 Pfund rohem Ochsenfleisch nimmt man 150 Gramm Schweinefleisch, dreht beides durch die Fleischmaschine und legt das Gemengsel in eine Schüssel, hackt einen gut gewässerten und entgräteten Hering oder einige entgrätete Sardellen, dazu 3—4 feingeschnittene Zwiebeln, etwas Pfeffer und Salz, 1 eingeweichtes und wieder ausgedrücktes Brötchen, 3 Eier, etwas geriebene Zitronenschale, vermengt alles tüchtig und formt daraus Klöße. Währenddessen gibt man in einen Brattopf $^1/_4$ Pfund Butter, läßt sie auf dem Feuer direkt heiß werden, gibt 4 Eßlöffel Mehl dazu. Das röstet man einige Minuten, das Mehl darf durchaus nicht andunkeln. Hiernach füllt man unter immerwährendem Rühren klare Fleischbrühe (Milch oder Wasser) auf, bis man eine dünnflüssige Tunke hat, rührt bis zum Kochen und legiert mit Eigelb, 1 Eßlöffel Rahm und 2 Eßlöffel Kapern. Diese Tunke gibt man in einen Einsatz, legt die Klöße hinein, hängt den Einsatz in den Lesukra-Haupttopf und läßt 20 Minuten dünsten. Weitere Klöße können auch auf das Bodensieb direkt oder in den gelochten Lesukra-Einsatz gelegt werden. Die Tunke wird beim Anrichten über diese Klöße gegossen. Alles heiß servieren.

61. **Leberklöße.** Es werden 8 altbackene Brötchen in sehr feine Scheibchen geschnitten und mit einer Mischung von 1 Ei und 1 Tasse Milch eingeweicht, daß sie zwar feucht aber nicht naß sind, $^1/_2$ Pfund Rinds-, Hammel- oder Schweineleber wässert man 1 Stunde, häutet sie dann ab, schneidet die Sehnen und Adern heraus und treibt sie mit einem Löffelchen Majoran durch die Fleischmaschine. 1 Zwiebel wird klein geschnitten und in einem Stückchen Butter gelblich gedämpft. Wenn die Zwiebel abgekühlt ist, gießt man dieselbe zu den Brötchen, mischt die Leber darunter, fügt das nötige Salz und 1 Prise Pfeffer dazu, vermengt alles tüchtig und formt runde Knödel, die man ohne Wasser in den Lesukra-Einsatz setzt und im Lesukra-Haupttopf 15 Minuten dünsten läßt. Beim Anrichten übergießt man die Knödel mit gebratenen Zwiebeln.

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

62. **Leberklöße** (andere Art). 1/4 Pfund Ochsenleber durchmahlen, nach Belieben würzen (Zwiebel, Majoran, Thymian, Salz, Pfeffer, evtl. Dill), 1 Eigelb, 1 Eßlöffel Paniermehl. Alles durcharbeiten. Dazu 60 Gramm trockene Haferflocken, 1—2 Eßlöffel Schinkenfett (das Abfallfett von gekochtem Schinken, dieses durchgemahlen oder gehackt). Aus der Masse 5 große Klöße formen und im Lesukra als unterster Einsatz dünsten, so daß wenig Dampfniederschlag zu erwarten ist.

Resultat: Herrliche Leberklöße, besser als jemals andere zuvor. Der reichliche Haferflockenzusatz ist in keiner Weise bemerkbar.

63. **Kasseler Rippenspeer.** Man wählt ein recht rosafarbenes Stück aus, da das graue Fleisch gewöhnlich zu stark oder zu lange gepökelt wurde und deshalb gewässert werden muß und dadurch viel von seinem Wohlgeschmack verliert. Das Fleisch wird nur leicht abgewaschen, in Butter scharf angebräunt und in einen Einsatz gelegt. Sofort bereitet man die Soße und gießt diese ziemlich dicklich über das Fleisch und läßt das Ganze im Lesukra ca. 50 Minuten dünsten. Die Soße bereitet man wie beim Schweinebraten (siehe dort), kann aber auch Brotrinden oder Mehl fortlassen und dafür einen bekannten Soßenwürfel verwenden.

64. **Sauerbraten.** Zum Sauerbraten eignet sich ein gutes fettes Schwanzstück. Man lege es im Sommer 3—4 Tage, im Winter 7—14 Tage in Bieressig, welcher sich besonders zum Sauerbraten eignet und dem klaren Essig sehr vorzuziehen ist. Doch gebrauche man ihn nicht roh, der Braten wird viel milder und wohlschmeckender, wenn man den Essig mit dem Gewürz eben aufkocht und kochend über das abgespülte Fleisch gießt. Bei sehr scharfem Essig gebe man etwas Wasser hinzu. Zu einem Stück von 5—6 Pfund kann man 2—3 Lorbeerblätter und 6—8 Nelken rechnen, Zwiebeln werden im Essig hart, man gibt sie besser beim Braten hinzu. Im Sommer muß das Fleisch, um es vor Beigeschmack zu schützen, ganz offenstehend an einem kalten Orte, im Fliegenschrank oder mit einer Drahtstülpe bedeckt, bewahrt werden. Da der Essig etwas verschwindet, so ist es nötig, das Fleisch in der Hälfte der Zeit umzulegen. Im Winter aber kann man das Stück zur Hälfte mit Essig bedecken und es täglich umwenden. Vor der Zubereitung wird der Braten, damit er saftiger werde, auf folgende Weise gespickt: Man schneide halbfingerlange, nicht zu dünne Speckstreifchen, wälze sie in einem Gemengsel von gestoßenem Salz, Pfeffer und Nelkenpfeffer, stecke mit einem spitzen Messer allerwärts ins Fleisch, schiebe die Streifchen hinein und streue noch etwas Salz darüber. Dann

mache man in einem eisernen Topfe reichlich gutes Fett und Butter recht heiß und gelb, lege das Stück Fleisch hinein, lasse die entstehende Brühe offen rasch abdampfen und das Fleisch ringsum dunkelgelb werden, indem man dies im Fett öfters hin und her schiebt und umwendet; es gehört dazu einige Aufmerksamkeit. Danach lege man das Fleisch in einen Einsatz. Währenddem lasse man in dem Bratfett reichlich Zwiebeln, 2 kleine gelbe Möhren und ein Stückchen Schwarzbrotrinde bräunen, gibt den Gewürzessig, worin das Fleisch gelegen hat, dazu und rühre 2 Eßlöffel Mehl in einer Tasse mit etwas Wasser glatt an, gebe es auch zur Tunke, warte bis alles schön braun ist, lösche dann mit Wasser ab und gieße schnell, damit nicht zuviel Düfte verloren gehen, die Tunke als Brei über das Fleisch in den Einsatz und lasse alles zusammen im Lesukra 60 Minuten gut dünsten. 1 Tasse süße Sahne, in der letzten halben Stunde hinzugefügt, macht die Tunke sehr angenehm. Beim Anrichten lege man den Braten auf eine erwärmte Schüssel und stelle sie in den Ofen, bis die Tunke durch ein Haarsieb getrieben, fertig zum Auftragen ist. Sollte diese zu dick sein, so verdünne man sie soviel als möglich mit Wasser; hätte sie zuviel Säure und wäre braun genug, so wird eine Tasse Milch gut sein.

65. **Pickelsteiner Fleisch.** In einem Brattopf wird in Butter 1 feingeschnittene Zwiebel und 200 Gramm in Würfel geschnittene Rindslende (es kann noch Schweine- oder Hammelfleisch mitverwandt werden) mit 100 Gramm Rindermark angebraten. 3 Kartoffeln, 1 gelbe Rübe, 1 kleine Sellerieknolle, 2 Porreestangen, 1 Petersilienwurzel werden fein in Scheiben geschnitten. Getrocknete Pilze zerstoßen, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Kurry, Dill, Basilikum dazu getan. Nachdem das Ganze etwas angeschmort ist, werden 3 Eßlöffel saure Milch, gehackte Petersilie und Schnittlauch darüber gegeben und in einem Einsatz im Lesukra 30 Minuten dünsten lassen.

Geflügel.

66. **Gans gebraten.** Die vorbereitete, ausgenommene Gans wird abgesengt, Flügel, Hals, Läufe abgehauen und gewaschen. 700 Gramm Äpfel werden mit der Schale geviertelt, damit die Gans gefüllt, zugenäht und mit Pfeffer bestreut. In den Lesukra-Haupttopf gibt man genügend Wasser auf den Boden. Nur so hoch Wasser geben, als das Bodensieb hoch ist; da aber das Wasser rasch verdunstet, muß der Lesukra von Zeit zu Zeit ge-

öffnet werden zum Wasser nachgießen. Das Bodensieb wird eingelegt und darauf der Lesukra-Einsatz gestellt. Die Gans wird mit dem Kopf nach unten hineingesetzt. Im verschlossenen Lesukra-Haupttopf dünstet die Gans je nach Alter und Gewicht. Nach 50—70 Minuten sticht man sie mit einer Gabel an. Läßt sich diese nicht leicht herausziehen, muß die Gans noch weiterdünsten. Ist sie weich, dann wird sie in eine Bratpfanne gelegt. Das im Lesukra-Einsatz klare Gänsefett wird abgegossen und der zurückbleibende Fettsatz wird zum Braten der Gans verwendet. 2 kleine geschnittene Zwiebeln, Petersilie, Thymian, 10 Wacholderbeeren werden dazu getan und die Gans darin 10—20 Minuten braun gebraten. Kurz vor dem Herausnehmen wird die Gans zum Knusprigwerden mit kaltem Wasser bespritzt. Die Tunke wird mit in Wasser aufgelöstem Kartoffelmehl gebunden.

67. **Ente gebraten.** Zubereitung wie Gans, siehe Nr. 52.

68. **Gänse- oder Entenklein.** Das vorbereitete Geflügelfleisch, wie Flügel, Herz, Magen, werden in einem Brattopf in 30 Gramm Butter einer feingeschnittenen Zwiebel angebraten. Alsdann gibt man Suppengrün (gelbe Rüben, Sellerie usw.), Basilikum, Dill, getrocknete, gestoßene Pilze, Petersilie, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Muskatnuß dazu und dünstet das Ganze in einem Einsatz im Lesukra-Haupttopf 50 Minuten. Die durchgesiebte Tunke wird mit etwas Mehl gebunden, abgeschmeckt und mit dem Fleisch darin angerichtet.

69. **Huhn im Topf mit Gemüse.** Man legt das wie gewöhnlich zurechtgemachte Huhn in den Lesukra-Einsatz und füllt zu beiden Seiten und auch darüber verschiedenes kleingeschnittenes Gemüse, also Bohnen, Erbsen, gelbe Rüben, Blumenkohl, Tomaten, möglichst vielerlei, nach Geschmack auch sauren Rahm und dämpft das Ganze im Lesukra-Haupttopf 50 Minuten.

Tunke zum Huhn. 3 gehackte Zwiebeln werden in 30 Gramm Butter gelbgebraten, dazu gibt man Hühnerbrühe, 30 Gramm Mehl, $^1/_8$ Liter saure Milch, 1 Prise Pfeffer, etwas Zitronensaft.

Um das zerlegte Huhn kann man auch kranzförmig einen Reisrand schichten und von der Tunke etwas darübergießen, außerdem feingeschnittenen Schnittlauch über den Reis streuen.

70. **Hahn gebraten.** Der vorbereitete Hahn wird mit etwas Pfeffer bestreut und mit Herz, Leber, Magen, 10 Gramm Butter, viel Petersilie gefüllt und wie die Gans 40 Minuten gedünstet. Die weitere Behandlung ebenfalls wie Gans, siehe Nr. 52.

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

Wild.

71. **Hasenbraten.** Ein Stück von einem zurechtgemachten Hasenrücken wird mit Speckstreifen dicht gespickt und mit ein wenig Pfeffer bestreut. 2 Zwiebeln, 1 gelbe Rübe geschnitten, 3 Nelken, 3 Lorbeerblätter, einige Pfefferkörner und der Hasenrücken werden in 100 Gramm Butter bräunlich angebraten, dann in den Lesukra-Einsatz getan, sauren Rahm, 1 Glas Rotwein, 10 Wacholderbeeren und Zitronensaft dazu gegeben und im Lesukra-Haupttopf 30 Minuten dünsten lassen. Von der durch ein Haarsieb passierten Tunke gießt man etwas über den Hasen und gibt die übrige Tunke extra dazu. Der Hase wird mit Zitronenscheiben fein garniert.

72. **Has im Topf.** Ein Teil des Hases wird, nachdem er ausgenommen, gewaschen und abgetrocknet ist, in Stücke zerhackt und einige Stunden in 1 Teil Zitronensaft, 1 Teil Rotwein, 1 Teil saure Milch nebst 2 in Scheiben geschnittenen Zwiebeln, 1 gelbe Rübe, 2 Lorbeerblätter, 5 bis 6 Pfefferkörner, 10 Wacholderbeeren, 2 gestoßene Nelken gelegt.

In einem Brattopf läßt man 50 Gramm Butter mit 2 Eßlöffel Mehl hellbraun werden, gibt dazu 2 Tassen von dem Sud, sowie alle Zutaten des Sud's und die Hasenstücke, welche gesalzen werden, hinein und läßt das Ganze in einem Einsatz im Lesukra 25 Minuten dünsten. Kurz vor dem Anrichten kann man noch 1 Tasse Hasen- oder Schweineblut dazugeben. Zu diesem Gericht sind Kartoffelklöße gut passend.

73. **Rehbraten.** (Siehe Hasenbraten, Zubereitung wie Nr. 57.)

Kompott.

Alle frischen Früchte werden im Lesukra-Einsatz ohne Wasser nur mit den üblichen Zutaten gedünstet, während getrocknetes Obst soviel Flüssigkeit bekommt, als man daran zu haben wünscht.

74. **Heidelbeerkompott.** 500 Gramm verlesene und gewaschene Heidelbeeren werden mit 125 Gramm Zucker ohne Wasser mit einem Stückchen Zimt und Zitronenschale in einen Einsatz gesetzt und 10 Minuten gedünstet. Den Saft kann man, wer es liebt, für sich allein kurz einkochen, wieder mit den Beeren vermischen und so zu Tisch geben.

75. **Himbeerkompott.** Die Früchte werden verlesen, 10 Minuten in kaltes Wasser gelegt, damit die etwa vorhandenen Würmchen herauskriechen, und dann, mit gestoßenem Zucker vermischt, 1 Stunde stehen ge-

lassen; dann wird der sich gebildete Saft ein wenig eingekocht und erkaltet über die Früchte gegossen. Auch kann man die Früchte in Zucker ohne Wasser in einem Einsatz im Lesukra 10 Minuten dünsten, mit dem Schaumlöffel herausnehmen, den Saft alsdann etwas einkochen und wieder über die Früchte gießen. Aber auch ohne einkochen können die Himbeeren mit dem Saft aufgetragen werden.

76. **Erdbeerkompott.** Wald- oder Gartenerdbeeren werden gewaschen und zum Abtropfen auf ein Tuch gelegt, dann mit kaltem Zuckersirup (Zucker mit Wasser dicklich gekocht) gut vermengt, einige Tropfen Zitronensaft hinzugefügt und recht kalt gestellt. Ein ganz besonders wohlschmeckendes Erdbeerkompott bereitet man, indem man einen Teil der gewaschenen abgetropften Gartenerdbeeren durch ein feines Sieb drückt, mit gestoßenem Zucker reichlich süßt, einige Tropfen Zitronensaft hinzufügt, über die ganzen Erdbeeren gießt und recht kalt stellt. Auch können die Erdbeeren mit den Zutaten ohne Wasser in einem Einsatz im Lesukra kurz gedünstet werden.

77. **Gemischtes Backobst als Kompott.** Gebackene Birnen, Äpfel, Pflaumen, Kirschen und Prünellen werden schon am Abend vor dem Gebrauch mehrmals mit warmem Wasser gewaschen. In einen Einsatz, am besten eignet sich der Lesukra-Glaseinsatz, wird Backobst getan und soviel Wasser dazu gegeben, daß das Obst reichlich bedeckt ist. Man läßt es über Nacht gut aufquellen. Zur Mahlzeit dünstet man es mit derselben Brühe, einem Stückchen Zitronenschale und Zimt und dem nötigen Zucker (auf 500 Gramm Obst 125 Gramm Zucker) 30—45 Minuten. Man kann es auch ohne Zucker dünsten und den Zucker zuletzt mit der Brühe direkt auf dem Feuer in einem gewöhnlichen Topf dicklich kochen und über das Kompott füllen.

78. **Brombeerkompott.** 500 Gramm reife große Brombeeren dünstet man mit 250 Gramm Zucker ohne Wasser im Einsatz im Lesukra. Ein wenig Zitronenschale und ein Stückchen Zimt gibt man dazu. Dünstzeit 15 Minuten.

79. **Aprikosenkompott.** Etwa 10 nicht zu reife Aprikosen taucht man einen Augenblick in heißes, dann in kaltes Wasser, damit die Schale sich leicht abziehen läßt, schneidet sie in Hälften und legt sie in einen Einsatz ohne Wasser, gibt 100 Gramm Zucker dazu und dünstet die Früchte nebst den abgezogenen Kernen weich, nimmt sie vorsichtig heraus, kocht

den Saft kurz ein, gießt ihn über die angerichteten Früchte und legt auf jede halbe Aprikose einen halben Kern. Dünstzeit 20 Minuten.

80. **Birnenkompott.** Die Birnen werden recht glatt und rund geschält, je nach ihrer Größe ganz gelassen oder in Hälften oder Viertel geteilt, das Kernhaus entfernt und ohne Wasser in einen Einsatz gesetzt, dazu gibt man auf 500 Gramm Birnen 100 Gramm Zucker, ein Stückchen Zimt und Zitronenschale. Dünstzeit 30 Minuten. Will man die Birnen recht weiß haben, nimmt man gute, saftige Birnen und dünstet sie auf lebhaftem Feuer mit wenig Zucker und ein wenig Zitronensaft schnell weich. Rot dünstet man Birnen mit ein wenig Himbeersaft, wodurch sie sehr gut schmecken.

Pudding.

Anleitung.

Alle Puddings müssen, nachdem sie mit dem Schnee vermischt sind, sofort in einem Einsatz in den bereits dampfenden heißen Lesukra-Haupttopf eingehängt werden. Das Vorrichten geschieht auf folgende Art: Ein Lesukra-Einsatz wird mit zerlassener Butter bestrichen und danach mit geriebenen Brötchen bestreut. Dann wird die Puddingmasse bis 2 Finger breit unter dem Rand des Einsatzes oder auch weniger hinein getan. Dünstzeiten wie in den einzelnen Rezepten angegeben. Nach Beendigung der Dünstzeit nimmt man den Einsatz mit dem Pudding aus dem Lesukra-Haupttopf, stürzt ihn sorgfältig heraus auf eine dazu bestimmte Porzellanplatte oder einen Teller, bestreut ihn mit Zucker, gibt Frucht- oder auch geschlagene Weintunke (rot oder weiß) darüber oder bringt sie extra zu Tisch.

81. **Schwarzbrot-Pudding.** 1/4 Pfund feiner Zucker wird mit 2—4 Eigelb und einem ganzen Ei schaumig gerührt, 80 Gramm braun geröstetes, gemahlenes, mit einem Gläschen Rum angefeuchtetes Schwarzbrot, 15 Gramm fein gestoßenem Zimt, das abgeriebene einer halben Zitrone, 1/4 Pfund mit der Schale gemahlene Mandeln werden nach und nach unter stetem Rühren dazu gegeben. Das Eiweiß wird zu festem Schnee geschlagen, langsam durch die Masse gerührt, diese in den Einsatz gefüllt (siehe Anleitung) und im Lesukra-Haupttopf 30 Minuten dünsten lassen. Auch kann man noch, wenn man will, unter die Masse eine kleine Messerspitze gestoßene Nelken, 20 Gramm in kleine Würfel geschnittenes Zitronat und 30 Gramm geriebene Schokolade mischen.

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

82. **Kartoffelbiskuit-Pudding.** 1/4 Pfund feiner Zucker wird mit 80 Gramm geschälten und gemahlenen Mandeln, 6 Eigelb und etwas abgeriebener Zitronenschale schaumig gerührt, nachdem wird 1/2 Pfund durchgeschlagene, mehlige Kartoffeln, zuletzt den fest geschlagenen Schnee von den 6 Eiweiß darunter gegeben. Die Weiterbehandlung geschieht wie in der Anleitung angegeben. Dünstzeit 35 Minuten. (Die durchpassierten Kartoffeln müssen abgekühlt sein, ehe sie in die Masse kommen.)

83. **Kartoffelpudding.** 7 mittelgroße im Lesukra-Haupttopf weich gedünstete Kartoffeln werden geschält, gerieben oder durch eine Küchenpresse getrieben mit 3 Eigelb, 50 Gramm geriebenem Käse, 2 Löffel Rahm vermischt, zuletzt mit dem Schnee der 3 Eiweiße verbunden, in einen gebutterten Einsatz gefüllt und im Lesukra-Haupttopf 20 Minuten dünsten lassen. (Näheres siehe Anleitung.) Man reicht den Pudding mit Tomaten, Sauerampfertunke usw. oder zu Gemüse.

84. **Spinat-Pudding.** 2 abgeriebene Brötchen werden in Milch eingeweicht und dann wieder fest ausgedrückt. Unterdessen schneidet man 3 Hände voll gelesenen, sauber gewaschenen, rohen Spinat, Petersilie und Zwiebel recht fein, vermengt dies mit den Brötchen, dünstet es in einem Einsatz im Lesukra-Haupttopf 20 Minuten und läßt es danach gut abkühlen. Nun schneidet man Bratenreste oder auch Kalbmilchner recht fein, rührt 2—4 Eigelb, das Fleisch, etwas Salz, sowie den Schnee von 2—4 Eiweiß leicht unter die Masse und füllt sie in den Lesukra-Einsatz, die dann im Lesukra-Haupttopf 30 Minuten dünsten muß. Mit Bratensoße oder etwas Ähnlichem servieren.

85. **Gelbe Rüben-Pudding.** Große, saftige gelbe Rüben werden geschält, sauber gewaschen und auf einem Reibeisen fein gerieben. Ungefähr 1 Pfund geriebene Rüben dünste man 20 Minuten und lasse sie danach abkühlen. Alsdann rühre man 180 Gramm Butter mit 2 ganzen Eiern und 4 Eigelb sowie 100 Gramm feinen Zucker und die abgeriebene Schale einer Zitrone recht schaumig, gebe die gelbe Rüben darunter, füge halb soviel als es Rüben sind, abgeschabte in Milch eingeweichte und wieder ausgedrückte Brötchen dazu, rühre alles gut untereinander, ziehe zuletzt das zu festem Schnee geschlagene Eiweiß der 4 Eier sorgfältig darunter und beende den Pudding wie in Anleitung. Dünstzeit 35 Minuten.

86. **Reis-Pudding.** 150 Gramm feiner Reis wird gewaschen, blanchiert und in den Lesukra-Einsatz getan, mit 1/4 Liter kochender Milch übergossen,

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

100 Gramm Butter dazu gegeben und im Lesukra-Haupttopf 30 Minuten dünsten lassen. Nachdem wird der Reis zum Abkühlen in eine andere Schüssel umgeschüttet. 100 Gramm feiner Zucker, 4 Eigelb und 1 ganzes Ei, nebst dem Abgeriebenen einer Zitrone oder Vanille werden in den Reis gerührt, das Ganze zuletzt mit dem zu festem Schnee geschlagenen Eiweiß der 4 Eier vermischt und beendet wie die Anleitung es vorschreibt. Dünstzeit 35 Minuten. Mit einer beliebigen süßen Tunke servieren.

Nach einer anderen Art kann man die Puddingmasse abwechselnd lageweise mit gedämpften und kaltgewordenen Äpfeln in den Lesukra-Einsatz füllen. Auch kann man 60 Gramm gelesene Sultaninen in die vorbeschriebene Puddingmasse geben.

87. **Brot-Apfel-Pudding.** 150 Gramm Brot schneidet man in kleine Würfel und feuchtet es mit wenig Milch an. Unterdessen werden 650 Gramm Äpfel geschält und in Scheiben geschnitten. In den ausgebutterten und mit Weckmehl ausgestreuten Lesukra-Einsatz wird eine Lage Brot eingesetzt, mit geriebenen Haselnüssen und Sultaninen bestreut, dann kommt eine Lage Äpfel und wieder Haselnüsse und Sultaninen und zum Schluß wieder eine Lage Brot. 2 Eier, 150 Gramm Zucker, 1 Messerspitze Zimt und ein wenig geriebene Zitronenschale werden zusammen verrührt, vielleicht etwas mit Milch verdünnt und über den Pudding gegossen. Dünstzeit 45 Minuten.

88. **Englischer Plumpudding.** 2 Eier, das Weiße zu Schaum geschlagen, reichlich $^1/_8$ Liter frische Sahne, 125 Gramm feines Mehl, 125 Gramm feingehacktes Nierenfett, 125 Gramm gutgewaschene Korinthen, 185 Gramm ausgekernte, gröblich gehackte Rosinen, 32 Gramm Zucker, 15 Gramm geschnittene Sukkade, 15 Gramm Orangenschale, $^1/_4$ Muskatnuß, $^1/_4$ Weinglas Rum und etwas Salz.

Dies alles wird gehörig untereinander gerührt, in einen Einsatz gefüllt und 2 Stunden im Lesukra dünsten lassen. Beim Anrichten wird der Pudding mit Arrak übergossen, angezündet und flammend zur Tafel gebracht. Eine weiße Schaumsoße ist am passendsten dazu. Zugleich aber werden auf einem Präsentierteller Arrak und Zucker herumgereicht, damit die Gäste nach Belieben statt Soße zu ihrer Portion Arrak und Zucker nehmen und dies anzünden können. — Für 4—8 Personen.

Dieser Pudding kann auch am vorhergehenden Tage angerührt werden, ein Nachteil entsteht dadurch nicht.

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

Auflauf.

Die Aufläufe werden behandelt wie die warmen Pudding (siehe dort). Nach dem Fertigdünsten im Lesukra kann man den Lesukra-Einsatz mit dem Auflauf direkt in den Backofen mit Oberhitze setzen und dort kurz verweilen lassen, bis die gewünschte Kruste erreicht ist.

89. **Brotkäseauflauf.** 400 Gramm kleingeschnittenes Brot wird in $^3/_4$ Liter warmer Milch eingeweicht und durch die Hackmaschine getrieben, 2—4 Eigelb und 180 Gramm geriebener Käse gut darunter gerührt und den Schnee von den 2—4 Eiweiß dazu gegeben. Diese Masse wird in den gebutterten und mit Weckmehl leicht ausgestreuten Einsatz gefüllt und im Lesukra 30 Minuten dünsten lassen. Der Lesukra-Haupttopf muß vorher dämpfen.

90. **Zitronenauflauf.** 100 Gramm Zucker werden mit dem Saft einer Zitrone und 4 Eigelb, die man nach und nach dazu gibt, fest gerührt. Der Schnee von 4 Eiweiß wird darunter gezogen und bergartig in den Einsatz gesetzt und im Lesukra 15 Minuten gedünstet.

Beispiele zum Lesukra-Kombinations-Dünstverfahren für komplette Essen.

Der gesundheitliche Vorteil einer in feuchter Wärme gedünsteten Nahrung unter Ausschluß von Luft wurde bisher genügend begründet, noch nicht genügend aber wurden die großen Verdienste des Lesukra in der Küche herausgestellt. Es bedeutet geradezu etwas Wunderbares, mit einer Flamme vier und fünf Speisen, also ein komplettes Essen, in $^2/_3$ verkürzter Dauer der bisherigen Kochzeiten tischfertig zu machen, dabei den Geschmack erstaunlich zu verbessern und Nährwerte beispiellos zu erhalten. So ein bis in die letzte Möglichkeit ausgeklügeltes Kombinationsdünstverfahren ist wundervoll mit Lesukra möglich. Lesukra ist die Krone einer jeden gesunden und frohen Küche, ein unentbehrlicher Helfer der Hausfrau.

Es folgen jetzt Beispiele für die fast grandiose Steigerung mit dem Lesukra-Kombinations-Dünstverfahren nach dem Tagesspruch:

„Was dünsten wir morgen im Lesukra?"

91. **Lesukra-Allerlei** für 6 Personen.

Andünsten bei großer Flamme 20 Minuten (von da an gerechnet, wo Dampf dem Ventil entweicht), Weiterdünsten bei kleiner Flamme 10 bis 20 Minuten. Haupttopf ohne Einsätze, nur mit eingelegtem Bodensieb verwenden.

1/2 Pfund Ochsenfleisch, 1/2 Pfund Schweinefleisch, 1/2 Pfund Weißkraut, 1 kleines Köpfchen Wirsing, 3 gelbe Rüben, 1/2 Sellerie, 1 kleiner Blumenkohl, 1 Stange Lauch, 2 Zwiebeln, 3 Zehen Knoblauch, 4 große Kartoffeln, 120 Gramm Butter oder Fett, dazu etwas Salz und ein wenig Pfeffer sind die Zutaten.

Die Gemüse werden alle sauber gewaschen, geschält, fein gewiegt, gerieben oder geschnitten und die Kartoffeln in Würfelchen geteilt.

Auf den Topfboden wird das Bodensieb gelegt und bis zum oberen Rand des Siebes mit Wasser angefüllt. Man legt lageweise auf das Bodensieb das klein verarbeitete Gemüse, erst Weißkraut, Wirsing, gelbe Rüben, Sellerie, Kartoffeln, Blumenkohl und Lauch. Zwischen das Gemüse je eine Lage in 3 cm große Würfel geschnittenes Fleisch.

In einem Pfännchen werden Zwiebel und Knoblauch in Butter oder Fett hellgelb geröstet. Diese Flüssigkeit gießt man dann über das im Topf Angerichtete. Hierauf wird der Deckel mit dem Bügel geschlossen und das Dünsten beginnt.

92. **Grünkernsuppe, Blumenkohl, Gelbe Rüben, Kartoffeln und Kalbsbraten,** für 4—5 Personen.

Andünsten bei großer Flamme 20 Minuten (von da an gerechnet, wo Dampf dem Ventil entweicht), Weiterdünsten bei kleiner Flamme 10 bis 20 Minuten.

Suppe im Haupttopf. 2 Eßlöffel Grünkern werden in 60 Gramm Butter im Haupttopf angeröstet, dazu etwas geriebenen Sellerie, geschnittenen Lauch. Das Ganze wird mit der zulässigen Menge Wasser aufgefüllt.

Den Topf mit der so vorbereiteten Suppe stellt man auf das Feuer und beginnt mit dem Vorrichten:

Den ungelochten Einsatz für das Gemüse. 1 Pfund gelbe Rüben und 1 kleiner Blumenkohl werden sauber geputzt. Die gelbe Rüben werden in kleine Stücke geschnitten oder gerieben, der Blumenkohl in kleine Rosen

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

zerlegt. In den Einsatz legt man auf die eine Hälfte Blumenkohl, auf die andere die gelbe Rüben und streut Salz darüber. Zur Verbesserung wird am Schluß heiße Butter darüber gegossen. Wasser wird nicht zugesetzt.

Kartoffeln in dem gelochten Einsatz. Diese werden geschält, klein geschnitten, gut gewaschen und ohne Wasser in den gelochten Einsatz gelegt. Etwas Salz darüber streuen.

Braten mit Tunke in dem zweiten ungelochten Einsatz. 1 Stück Kalbfleisch (am besten Kotelettstück) wird in einer Bratpfanne auf beiden Seiten gut vorgebraten. Das Fleisch wird dann herausgenommen und in den Einsatz gelegt. Nachdem man das Fleisch aus der Pfanne in den Einsatz gelegt hat, werden in der Pfanne Zwiebel gebräunt, etwas Mehl, Tomatenpüree und sonstige gewünschte Gewürze dazu gegeben. Das Ganze wird mit Wasser zur Tunke aufgefüllt und über das Fleisch in den Einsatz gegossen.

Zusammensetzung der Einsätze:

Alle Einsätze werden nun aufeinander gesetzt und ineinander gedreht. Unten der Braten, darüber (Mitte) Kartoffeln, darüber (am Deckel) Gemüse. Die 3 Einsätze werden in den Topfmantel, in dem sich unten die Suppe befindet, eingehängt. Der Bügel wird leicht angedreht. Das Dünsten beginnt.

93. Kartoffelsuppe mit Ochsenfleisch, Wirsinggemüse, Kartoffeln; Nachtisch: Milchreis, für 4—5 Personen.

Suppenfleisch allein 40 Minuten vorwallen lassen, dann das übrige beisetzen.

Suppe im Haupttopf. Ochsenfleisch (am besten Brustkern) wird in den mit 2 Liter Wasser gefüllten Haupttopf gelegt (siehe Fleischbrühe), der Lesukra-Haupttopf wird verschlossen und das Fleisch wallt so 40 Minuten vor. Nachdem reibt oder schneidet man 4 rohe Kartoffeln, 2 gelbe Rüben, $^1/_2$ Sellerie und 1 Stange Lauch — wenn man hat, kann man auch etwas Blumenkohl dazu geben — je nach Geschmack $^1/_2$ Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch in die Suppe und würzt mit Salz.

Wirsing im ungelochten Einsatz. Wirsing wird, nachdem er gut gewaschen ist, gewiegt und fest in den ungelochten Einsatz eingedrückt. In einem Pfännchen bräunt man eine fein geschnittene Zwiebel in Butter an. Diese wird über das sich im Einsatz befindliche Gemüse gegossen. Salz

und Kümmel je nach Geschmack. Wasser wird nicht zugegeben. Das Gemüse dünstet im eigenen Saft. Dieser Einsatz wird eingehängt, nachdem das Suppenfleisch 40 Minuten vorgedämpft hat. Wenn man die gebräunten Zwiebeln mit Mehl vermengt nach dem Dünsten unter das Gemüse mischt, hat man den Vorteil, daß das Gemüse schneller weich wird.

Reis im ungelochten Einsatz. 1/2 Pfund Reis wird gequellt (überbrüht), 1/4 Liter kochende Milch darüber gegossen, dazu etwas feinen Zucker und 1 Stückchen Vanille. Wird mit Wirsing zusammen eingehängt.

Kartoffeln im gelochten Einsatz. Diese werden roh geschält, in Stücke geschnitten, gewaschen, und in den gelochten Einsatz gegeben. Etwas Salz darüber streuen. Kartoffeln so spät einsetzen, daß sie nicht länger wie 25 Minuten im Dampf zu bleiben brauchen.

Zusammensetzung der Einsätze:

Nach 40 Minuten wird der Lesukra geöffnet und jetzt die Einsätze in der Folge beigesetzt: Unten hängend Gemüse, darauf am Deckel Reis, der Lesukra wird verschlossen und dünstet weitere 20 Minuten. Alsdann wird nochmals geöffnet, die Kartoffeln beigehängt, und zwar so, daß sie in die Mitte der Einsätze kommen. Der erneut verschlossene Lesukra dünstet jetzt letztmalig weitere 25 Minuten.

94. Gemüsesuppe, Fisch (Karpfen) mit Buttertunke und Pellkartoffeln; Nachtisch: Brötchenpudding,

für 4—5 Personen.

Andünsten bei großer Flamme 15 Minuten (von da an gerechnet, wo Dampf dem Ventil entweicht), Weiterdünsten bei kleiner Flamme 10 bis 15 Minuten.

Suppe im Haupttopf. 1/2 Zwiebel, etwas Petersilie (fein gewiegt) werden in 60 Gramm Butter im Haupttopf angedämpft, dazu kommen 1 Kartoffel, 2 gelbe Rüben, 1 Stange Lauch, 1 Hand voll klein geschnittener Blumenkohl, 1/2 Sellerie, etwas Wirsing oder Weißkraut fein gerieben oder geschnitten. Die zulässige Wassermenge wird darüber gegossen und Salz dazu gegeben.

Den Topf mit der so vorbereiteten Suppe stellt man auf das Feuer und richtet weiter vor:

Fisch im ungelochten Einsatz. Der ausgenommene Karpfen wird gut gewaschen, mit kochendem Essig übergossen (in einer Schüssel) damit er

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

blau bleibt. Alsdann schneidet man Kopf und Schwanz ab, zerlegt ihn in Stücke in Größe der einzelnen Portionen.

In einem Pfännchen wird 1 geschnittene Zwiebel, 1 Hand voll feingewiegte Petersilie in 120 Gramm Butter hellgelb gedämpft. Die Flüssigkeit in dem Pfännchen wird über den Karpfen im Einsatz gegossen. Außerdem gibt man noch Lorbeerblätter, 2 Nelken und 2 Eßlöffel Rahm dazu.

Kartoffeln im gelochten Einsatz. Kleine Kartoffeln werden gut gewaschen oder gebürstet und ungeschält in den ungelochten Einsatz gelegt. Darüber wird Salz gestreut.

Brötchen-Pudding im zweiten ungelochten Einsatz. 1/4 Pfund Butter wird mit 3 Eigelb, 70 Gramm Zucker gut schaumig gerührt. Sodann gebe man 4—5 geriebene, in Milch eingeweichte und wieder fest ausgedrückte Brötchen, nebst 50 Gramm rein gewaschene Sultaninen, etwas feinen Zimt, das Abgeriebene einer Zitronenschale und 2 Eßlöffel voll in kleine Würfel geschnittenes Zitronat in die Masse, rühre alles gut untereinander, mische zuletzt das zu Schnee geschlagene Eiweiß darunter und setze das Ganze in den Einsatz.

Zusammensetzung der Einsätze:

Unten Kartoffeln, darüber (Mitte) Fisch, darüber (am Deckel) Pudding. Nach 20—25 Minuten Dünstzeit werden Suppe, Fisch und Kartoffeln aus dem Topf genommen und angerichtet, während man den Pudding noch weitere 10 Minuten weiterdünsten läßt. Auf den Topfboden gibt man heißes Wasser, da ja die Suppe herausgenommen ist. In den Kartoffeleinsatz kann man auf den Boden rund geschnittenes weißes Papier legen, damit die Suppendämpfe die Kartoffeln nicht so feucht machen.

95. Legierte Reissuppe, Weckklöße mit Backobst und grünem Salat, für 4—5 Personen.

Andünsten bei großer Flamme 15 Minuten (von da an gerechnet, wo Dampf dem Ventil entweicht), Weiterdünsten bei kleiner Flamme ca. 15 Minuten.

Suppe im Lesukra-Haupttopf. In den Topf gibt man 50 Gramm Butter, röstet einen Löffel Mehl hellgelb, füllt nach und nach die zulässige Wassermenge auf, aber so, daß sich keine Knollen bilden, dann gibt man 1 Kaffeetasse Reis dazu. Beim Anrichten gibt man 1 Eigelb und 1 Löffel sauren Rahm in die Suppenschüssel und legiert damit ab. Suppe stark

durchschäumen lassen bevor die Einsätze eingehängt werden, sonst steigt die Suppe hoch und dringt in die Einsätze. Vorsicht, daß der Reis nicht anhängt.

Klöße im gelochten Einsatz. (Sollte dieser nicht ausreichen, kann man noch einen ungelochten Einsatz mitverwenden.) 6 Brötchen schneidet man in kleine Scheiben, dann schüttet man 1/2 Liter kochende Milch darüber, verrührt gut, so daß es eine weiche Masse gibt, dann gibt man 2 Eier dazu, etwas Muskat und Salz, zuletzt mengt man noch 2 Hände voll Weckmehl darunter. Die Klöße werden mit dem Löffel länglich ausgestochen und nebeneinander in den Einsatz gelegt. Die Einsätze sind vorher mit etwas Butter auszureiben und mit Weckmehl auszustreuen. Die Masse nicht zu fest machen.

Backobst im ungelochten Einsatz. 1 Pfund Backobst wird 2 Stunden lang in Wasser geweicht. Dann schüttet man das Backobst mit dem Wasser in den Einsatz, gibt 4 Eßlöffel gestoßenen Zucker, 1 Messerspitze Zimt, 2 Nelken, 1 Stückchen Zitrone und 1/2 Glas Wein oder Obstsaft dazu.

Zusammensetzung der Einsätze:

Unten Klöße, darüber Backobst, dann Deckel aufdrehen, das Ganze einhängen und mit dem Deckelhaltebügel leicht verdichten.

96. Sagosuppe, Linsengemüse mit Speck und Kartoffeln; Nachtisch: Obstklößchen, für 4—5 Personen.

Andünsten bei großer Flamme 15 Minuten (von da an gerechnet, wo Dampf dem Ventil entweicht), Weiterdünsten bei kleiner Flamme 15 bis 20 Minuten. Linsen mit der Suppe vordämpfen.

Suppe im Lesukra-Haupttopf. Etwas Butter wird im Haupttopf flüssig gemacht, dazu wird 1/2 Tasse gut gewaschenes Sago gerührt und mit Wasser oder Fleischbrühe bis zur zulässigen Menge aufgefüllt. Die fertige Suppe wird mit Eigelb und Rahm legiert.

Linsen und Speck im ungelochten Einsatz. In einem Brattopf wird 1 große, fein geschnittene Zwiebel und 1 Zehe Knoblauch in Butter gedämpft, dazu kommen die Linsen. Das Ganze läßt man 5 Minuten weiterdämpfen, schüttet es in einen Einsatz und gibt alsdann ausreichend kochendes Wasser darüber. 1 Pfund Bauchspeck oder ein Stück Dörrfleisch (nicht zu mager) wird in die Linsen gelegt. Zur Geschmacksverbesserung kann man auch etwas Lauch und geriebenen Sellerie zugeben, Salz nach Ge-

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

schmack. Die Linsen werden eingehängt und dünsten mit der Suppe 15 bis 20 Minuten vor.

Kartoffeln im gelochten Einsatz. (Geschälte Kartoffeln.)

Obstklößchen im ungelochten Einsatz. 4 trockene Brötchen, 3 Eier und 50 Gramm Butter. Die Brötchen werden abgerieben und in etwas Milch eingeweicht. Butter mit Eigelb wird schaumig gerührt, die ausgedrückten Brötchen mit etwas Salz und 1 Eßlöffel Zucker dazugegeben, nochmals tüchtig gerührt und das zu Schnee geschlagene Eiweiß darunter gemischt. Man kann auch etwas Rosinen und Sultaninen dazu mengen.

Von der Masse werden kleine Klößchen geformt. In einem der ungelochten Einsätze wird frisches Obst zu Kompott vorbereitet, auch Backobst kann man dazu verwenden. Die Klößchen werden auf das Backobst bzw. frische Obst im gleichen Einsatz gesetzt.

Zusammensetzung der Einsätze:

Der Lesukra mit den vorgedämpften Linsen wird geöffnet und nochmals mit den Kartoffeln unten, darüber Obstklößchen, oben Linsen eingehängt und weitere 25 Minuten gemeinsam dünsten lassen. Sollte im Lesukra-Haupttopf zuviel Suppe sein, so kann man nach dem ersten Öffnen davon herausnehmen, damit die Kartoffeln durch das Hochwellen nicht zu naß werden.

97. Kerbel- und Sauerampfersuppe, Schinkenmakkaroni mit Kopfsalat; Nachtisch: Rosinenauflauf,

für 4—5 Personen.

Dünstzeit 30 Minuten.

Suppe im Lesukra-Haupttopf. 2 Kochlöffel Mehl werden in Butter gedämpft, dazu kommen Kerbel und Sauerampfer zu gleichen Teilen, sauber gewaschen und gelesen sowie gewiegt. Das Ganze wird mit der zulässigen Menge Wasser oder Fleischbrühe aufgefüllt. (Vor dem Anrichten werden in die Suppenschüssel geröstete Brötchen gegeben und mit 1 Eigelb und 1 Löffel saurem Rahm legiert.)

Makkaroni im ungelochten Einsatz. $^3/_4$ Pfund Makkaroni werden so zerbrochen, daß sie in den ungelochten Einsatz passen. Darüber kommt so viel Wasser, daß es 2 cm über den Makkaroni steht. Diese so angerichteten Makkaroni werden mit dem unten beschriebenen Pudding zum Dünsten in den Haupttopf eingesetzt. Nach 15 Minuten Dünstzeit (gerechnet von da

an, wo Dampf dem Ventil entströmt) nimmt man die Einsätze wieder aus dem Haupttopf und läßt die Makkaroni abtropfen. Nachdem sie abgetropft sind, mengt man 150 Gramm Butter, etwas weißen Pfeffer und Muskat, sowie Salz und 120 Gramm fein gehackten, gekochten Schinken darunter und gießt über das Ganze $^1/_8$ Liter sauren Rahm. Jetzt wird dieser Einsatz mit dem Auflauf zusammen wieder in den Haupttopf eingesetzt, verschlossen und nochmals 15 Minuten dünsten lassen.

Rosinenauflauf im ungelochten Einsatz. 1 Tasse entkernte Rosinen, $^1/_2$ Tasse feingehacktes Zitronat, $^1/_2$ Tasse gemahlene Mandeln, 2 geschlagene Eier, 1 Eßlöffel Öl und 4 Tassen Zwieback (gebrochener) sind die Zutaten. Dann wird unter Zugabe von Milch ein steifer Teig hergestellt und das Ganze in den ungelochten Einsatz gefüllt. (Der Auflauf wird mit einer Fruchttunke aufgetragen.)

Zusammensetzung der Einsätze:

Unten Makkaroni, darüber (am Deckel) Auflauf. Nach 30 Minuten Dünstzeit werden Suppe und Makkaroni aus dem **Lesukra**-Topf genommen und angerichtet, während man den Auflauf noch weitere 10 Minuten dünsten läßt. Da die Suppe heraus ist, gibt man heißes Wasser in den Haupttopf.

98. Erbsensuppe mit Schweinsohren; Nachtisch: Birnen- oder Apfelkompott, für 5—6 Personen.

Suppe im Lesukra-Haupttopf. 2 Pfund geschälte, gelbe Erbsen werden gewaschen, gelesen und mit ungefähr 4 Liter kochendem Wasser, $1^1/_2$ Pfund Schweinerüssel, Schweinsohren oder Bauchspeck in den Haupttopf getan; 1 Stange Lauch und $^1/_2$ kleiner Sellerie werden fein geschnitten, gerieben und mit zugesetzt, auch etwas Salz und 1 Zehe Knoblauch. Dann wird der Topf geschlossen und man läßt die Suppe 20 Minuten dämpfen. Während dieser Zeit schält man 5 große Kartoffeln, schneidet sie in kleine Würfel, macht den **Lesukra** auf, schüttet sie zu der Suppe und richtet weiter vor:

Kompott im ungelochten Einsatz. Birnen oder Äpfel werden ganz fein geschält, gevierteilt und in einen ungelochten Einsatz gelegt. Dann streut man etwas Zucker, ein wenig Zimt, 2 Nelken, das Abgeriebene einer Zitrone darüber. Etwas Wein verbessert den Geschmack. Nach dem Dünsten empfiehlt es sich, heiße Butter über das Kompott zu gießen.

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

Die Suppe mit dem Kompott läßt man 15—20 Minuten dünsten. Gesamtdünstzeit der Suppe ist also ca. 40 Minuten.

(Beim Anrichten gibt man noch etwas in einem Pfännchen gebräunte Butter mit Zwiebeln über die nun schön sämig gewordene Suppe.)

Bei allen dicken Suppen legt man auf den Boden des Haupttopfes den gelochten Bodeneinsatz, so daß die Erbsen, oder was es sonst sein mag, den Boden nicht direkt berühren.

99. **Fleischbrühe mit Gemüseeinlage, Rotkraut, Schweinebraten und Kartoffeln,** für 4—5 Personen.

Rotkraut zuerst allein 40 Minuten vordünsten (von da an gerechnet, wo Dampf dem Ventil entweicht), dann das Ganze 20 Minuten auf großer Flamme und weitere 10 Minuten bei kleiner Flamme dünsten.

Rotkraut im ungelochten Einsatz. (Siehe andere Zubereitung Nr. 12.)

1 Kopf Rotkraut putzt man gut, hobelt ihn recht fein und gibt ihn in eine große Schüssel. Dann kommen 2 gehobelte Äpfel, 1 Lorbeerblatt, 3 Nelken, Salz und etwas Pfeffer, 2 Eßlöffel Zucker, etwas Rotwein und Zitronensaft dazu. Das Ganze wird gut durcheinander gemischt. In einem gewöhnlichen Küchentopf dämpft man in Butter oder Bratenfett 1 große Zwiebel, gibt dazu das Kraut und vermengt es gut mit dem Fett oder der Butter. Nachdem das Kraut etwas angedämpft ist (etwa 10 Minuten), nimmt man es aus dem Küchentopf und drückt es fest in den ungelochten Einsatz und dämpft es allein im Lesukra 40 Minuten vor. Das Gemüse wird in seinem eigenen Saft gedünstet, also kein Wasser dazu geben. In den Haupttopf füllt man 2 Liter heißes Wasser und legt da hinein Suppenknochen. Jetzt wird der Lesukra verschlossen. Nach 40 Minuten wird der Lesukra geöffnet zum Fertigmachen der Suppe und Einhängen der weiteren Einsätze.

Suppe im Haupttopf. Man nimmt 1/2 Kopf Sellerie, Lauch, einige Karotten, junge Kohlrabi, grüne Bohnen, Spargel, Blumenkohl, Erbsen (grün) und etwas Petersilie, schneidet das alles recht fein, wascht es sauber und gibt alles in den Haupttopf zu der Knochenbrühe. (Beim Anrichten ist die Suppe mit Muskat zu würzen.)

Fleisch im ungelochten Einsatz. 1 1/2 Pfund Schweinefleisch, am besten vom Schinken- oder Rippenstück, wird mit 2 in Scheiben geschnittenen

Zwiebeln, 1 Gelbe Rübe, 1 Zehe Knoblauch und etwas Schwarzbrot in einer Pfanne, worin Butter oder Bratenfett heiß gemacht wurde, gut angebraten, so daß das Fleisch auf beiden Seiten braun ist, dann wird es gesalzen und leicht gepfeffert. Zuletzt 1 Eßlöffel Tomatenmark oder eine frische Tomate dazugeben und mit wenig Wasser auffüllen. Das Ganze kommt in einen ungelochten Einsatz zum Dünsten. Die vorgerichtete Tunke sehr sämig, also als dicker Brei zum Fleisch in den Einsatz geben, denn flüssig wird die Tunke durch den Fleischsaft.

Kartoffeln im gelochten Einsatz. Kartoffeln werden geschält, klein geschnitten, gut gewaschen und in den gelochten Einsatz gegeben. Man streut etwas Salz (aber nicht viel) darüber.

Zusammensetzung der Einsätze:

Der Lesukra mit dem vorgedämpften Kraut wird nach 40 Minuten geöffnet, unten Fleisch, darüber (Mitte) Kartoffeln, darüber (am Deckel) das Kraut, das jetzt mit den anderen Speisen weiterdünstet.

100. **Tomatensuppe** (andere Art siehe Rezept Nr. 8), **Kalbsgulasch mit Reis und Rohkost** (siehe Kap. 6), für 4—5 Personen.

Andünsten bei großer Flamme 20 Minuten (von da an gerechnet, wo Dampf dem Ventil entweicht). Weiterdünsten bei kleiner Flamme 15 bis 18 Minuten.

Suppe im Haupttopf. 6 ganz weiche Tomaten dämpft man in einer Pfanne in einem eigroßen Stück Butter, bis alles ganz sämig ist, dann drückt man das Ganze durch ein Haarsieb. Zu gleicher Zeit wird im Haupttopf 1 Zwiebel in Butter hellgelb gedämpft, gibt dazu 2 Eßlöffel Mehl und füllt langsam mit dem zulässigen Wasser auf, aber so, daß es keine Knollen gibt. Dazu kommt jetzt das durchgedrückte Tomatenmark, außerdem etwas Salz und Muskatnuß. (Vor dem Anrichten ist die Suppe mit Eigelb zu legieren.)

Gulasch im ungelochten Einsatz. In einer Pfanne läßt man 100 Gramm Butter heiß werden, dann schneidet man 1 Pfund Kalbfleisch in Würfel und läßt es anbraten. Nach kurzer Zeit wird das Fleisch herausgenommen und in den ungelochten Einsatz gelegt.

In dem Pfännchen wird in dem vom Kalbfleisch zurückgebliebenen Fett 1 fein geschnittene Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, sowie fein geschnittene

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK Baden-Württemberg

Petersilie gedämpft und füllt es mit Wasser (auch 1 Glas Wein) auf. Diese Tunke aus der Pfanne gießt man über das Fleisch, das man vorher in den Einsatz gegeben hat. Salz nach Belieben. 1 Tomate kann man zur Kräftigung dazu geben.

Reis im zweiten ungelochten Einsatz. 1/2 Pfund Reis wird gut gewaschen, blanchiert und in den Einsatztopf gegeben. Darüber wird heißes Wasser gegossen. Dazu gibt man ein Stück Butter, etwas Salz und ein wenig Muskatnuß.

(Beim Anrichten fülle man den Reis in einen Ring und stürze ihn auf eine runde Platte, das Gulasch gebe man in die Mitte, so daß die Speise bergartig aussieht. Man kann dazu noch eine weiße Kaperntunke geben.)

Zusammensetzung der Einsätze:
Unten Gulasch, darüber (am Deckel) Reis.

Ein weiterer Speiseplan.

Bis hierher haben wir nur einen Teil aus der Fülle des Lesukra-Kombinations-Dünstverfahrens erklärt. Es ist dem Geschick der Hausfrau überlassen, noch viele weitere Rezepte zusammenzustellen. Doch wollen wir für die Folge mit weiteren Anregungen etwas helfen. (Die Vorrichtung für die kommende Speisenauslese ist jeweils bei den Beschreibungen der Einzel-Gerichte nachzusehen, siehe dort):

101. **Suppe** (nach Belieben, siehe unter der Rubrik Suppe), **Kalbsbraten, geschälte, gedämpfte Kartoffeln, Karotten und grüne Erbsen.** (Kalbfleisch 10 Minuten anbraten, Tunke fertig machen.)

Alles vorrichten wie erforderlich. Dünstzeit: große Flamme ca. 20, zuzüglich kleine Flamme 12 Minuten.

102. **Suppe, Fleischklopse, Grünkohl, gedämpfte Kartoffeln.** Dünstzeit: große Flamme ca. 25, zuzüglich kleine Flamme 12 Minuten.

103. **Suppe, Siedfleisch, Kartoffeln, Wirsing.** Dünstzeit: große Flamme ca. 20, zuzüglich kleine Flamme 15 Minuten.

104. **Suppe, Herz mit saurer Tunke, Gemüse, Kartoffeln.** Dünstzeit: große Flamme ca. 15, zuzüglich kleine Flamme 15 Minuten.

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

105. **Koteletts, Spinat, Salzkartoffeln, Pudding.** Dünstzeit: große Flamme ca. 15, zuzüglich kleine Flamme 8 Minuten.

106. **Suppe, Rindsbraten, Schwarzwurzeln, Salzkartoffeln.** Dünstzeit: große Flamme ca. 20, zuzüglich kleine Flamme 20 Minuten.

107. **Suppe, Schweinefilet, Rosenkohl, Salzkartoffeln.** Dünstzeit: große Flamme ca. 20, zuzüglich kleine Flamme 20 Minuten.

108. **Suppe, Schweinebraten, Kohlrabi, Kartoffeln.** Dünstzeit: große Flamme ca. 20, zuzüglich kleine Flamme 20 Minuten.

109. **Suppe, Nierenbraten, Blumenkohl, Salzkartoffeln.** Dünstzeit: große Flamme ca. 20, zuzüglich kleine Flamme 15 Minuten.

110. **Suppe, Rehschlegel, Makkaroni, Nachtisch.** Dünstzeit: große Flamme ca. 15, zuzüglich kleine Flamme 15 Minuten.

111. **Suppe, eingemachtes Kalbfleisch, Nudeln** (im ungelochten Einsatz mit Wasser ca. 2 cm überdecken), **Gemüse.** Dünstzeit: große Flamme ca. 15, zuzüglich kleine Flamme 15 Minuten.

112. **Schweinebraten, Königsberger Klopse, Weißkraut, Pudding.** Dünstzeit: große Flamme ca. 20, zuzüglich kleine Flamme 20 Minuten.

113. **Suppe, Kalbsbraten, frische Bohnen, Salzkartoffeln.** Dünstzeit: große Flamme ca. 20, zuzüglich kleine Flamme 20 Minuten.

114. **Suppe, Kohlrabi, Braten, Kartoffeln.** Dünstzeit: große Flamme ca. 20, zuzüglich kleine Flamme 15 Minuten.

Eintopfgerichte.

115. **Kohlrabi mit Rindfleisch und Kartoffeln.** 3 Pfund Kohlrabi werden in Scheiben geschnitten, 4 Pfund würfelig geschnittene Kartoffeln, 1/4 Pfund ebenso geschnittenes Rindfleisch kommen in den Lesukra-Einsatz und dämpfen im Lesukra-Haupttopf 45 Minuten. Sollte ein Einsatz nicht ausreichen, so kann man die Menge in 2 Einsätze verteilen. Auch kann man den gelochten Einsatz füllen, der allerdings über einen ungelochten Einsatz gedreht werden muß, damit die gute Brühe aufgefangen wird.

Nach der Dünstzeit schneidet man 1 Zwiebel fein und macht damit in 3 Eßlöffel Butter und ungefähr 70 Gramm Mehl eine Schwitze, die man mit Salz und Lorbeerblätter, Nelken, etwas gestoßenen Wacholderbeeren würzt und zum Bündigmachen des Gedämpften verwendet.

116. **Weiße Bohnen mit Speck.** 800 Gramm Bohnen werden 1 Tag vorher eingeweicht. In den Lesukra-Haupttopf legt man das Bodensieb und schüttet die Bohnen samt dem Wasser hinein. Dazu gibt man noch 2 Pfund in Würfel geschnittene Kartoffeln, 100 Gramm würfelig geschnittenen Speck, etwas Suppengrün, Zwiebel und Knoblauch und dünstet 45 Minuten. Zum Bündigmachen verwendet man eine helle Schwitze aus 50 Gramm Mehl und 2 Eßlöffel Butter.

117. **Erbsen mit Fleisch.** 900 Gramm eingeweichte gelbe Erbsen werden mit 200 Gramm fettem Schweinefleisch, 1 großen, feingeschnittenen Zwiebel und 2 Pfund in Würfel geschnittenen Kartoffeln mit ausreichend Wasser in den Lesukra-Haupttopf gegeben, in dem sich das Bodensieb befindet. Dünstzeit 30 Minuten.

Nachdem kommt der verschlossene Lesukra vom Feuer, wird in eine dicke Wolldecke gepackt und weilt darin ungefähr 1 Stunde. Da der Topf infolge des entstandenen Vakuums darnach nicht zu öffnen ist, muß er erst noch ohne Bügel einige Minuten auf das Feuer, damit der Innendruck den Deckel löst; oder man löst den Ventildeckel und hebt mit einer Stricknadel die Ventilkugel in die Höhe, oder wenn das Ventil einen Kegel mit Feder hat zieht man am Ring, so daß von außen Luft einstürzt, und sofort ist der Deckel frei. Wenn man den Topf nicht einpacken möchte, dann läßt man den Lesukra einfach bei kleinem Feuer 25 Minuten weiter dünsten.

118. **Linsen mit Rindfleisch und Kartoffeln.** 1 Pfund vorher eingeweichte Linsen werden mit 4 Pfund in Würfel geschnittenen Kartoffeln, 1/4 Pfund Rindfleisch, Suppengrün, im Lesukra auf dem Bodensieb 50 Minuten mit ausreichend Wasser gedämpft. (Oder wie in Nr. 93 angedämpft und weiterbehandelt wie dort.) Das Gericht wird mit einer hellen Mehlschwitze aus 2 Eßlöffel Butter und 4 Eßlöffel Mehl bündig gemacht und mit Salz, auch etwas Maggiwürze abgeschmeckt. — Statt Rindfleisch kann auch 1/2 Pfund Blutwurst verwandt werden.

119. **Weiße Bohnen mit Rüben, Fleisch und Kartoffeln.** 350 Gramm weiße, am Tage vorher eingeweichte Bohnen werden mit 1300 Gramm

gelben Rüben, 125 Gramm Rindfleisch und $4^1/_2$ Pfund würfelig geschnittenen Kartoffeln im Lesukra auf dem Bodensieb mit ausreichend Wasser, Zwiebel, Knoblauch, Suppengrün und Salz 45 Minuten gedämpft, oder nur angedämpft und weiterbehandelt wie in Nr. 93. Bündig machen mit einer hellen Mehlschwitze.

120. **Kartoffeln mit Speck und Birnen.** 4 Pfund Kartoffeln werden geschält, mit Salz überstreut und in einen gelochten Einsatz gelegt. 2 Pfund geschälte und gevierteilte Birnen, sowie 60 Gramm würfelig geschnittener, hellgelb gerösteter Speck kommen in einen ungelochten Einsatz. Darüber setzt man nun die Kartoffeln, hängt beide Einsätze ein und dünstet 25 Minuten. Nach der Dünstzeit werden Birnen und Kartoffeln untereinander gemengt und in eine Schüssel gegeben. Mit 2 Eßlöffel Mehl und 2 Eßlöffel Butter macht man eine helle Schwitze, die man zum Bündigmachen des Gerichtes verwendet. Man kann nach Belieben mit 40 Gramm Zucker süßen.

121. **Weißkohl mit Fleisch.** 4 Pfund Weißkohl feinschneiden und mit 250 Gramm Schweinefleisch, sowie 4 Pfund würfelig geschnittenen Kartoffeln in zwei Lesukra-Einsätze verteilen, mit Mehl bestäuben und im Lesukra 50 Minuten stark dünsten lassen.

122. **Wellfleisch mit Sauerkraut.** 900 Gramm Sauerkraut in zwei Lesukra-Einsätze verteilt, dazu 300 Gramm oder mehr Schweinebauch dünsten im Lesukra 45 Minuten. In 3 Eßlöffel Butter wird 1 feingeschnittene Zwiebel hellbraun angeröstet, mit 4 Eßlöffel Mehl vermengt, das zum Bündigmachen mit Salz und etwas Kümmel in das Kraut kommt. Zu gleicher Zeit dämpfen im Lesukra auf dem Bodensieb mit ausreichend Bodendampfwasser 5 Pfund Schalkartoffeln. Nach 30 Minuten wird der Lesukra geöffnet und die Kartoffeln herausgenommen. Die Einsätze werden sofort wieder eingehängt und der Lesukra verschlossen, damit er weiterdünsten kann. Die gedämpften Kartoffeln werden geschält, noch heiß durch eine Presse gedrückt und als Rand um das Gericht geschichtet.

123. **Kohlrüben mit Schweinefleisch und Kartoffeln.** 5 Pfund in Würfel geschnittene Kohlrüben werden mit 5 Pfund ebenso geschnittenen Kartoffeln, 250 Gramm fettem Schweinefleisch in zwei Lesukra-Einsätze verteilt und im Lesukra 50 Minuten dünsten lassen. Mit einer Schwitze wird das Ganze bündig gemacht.

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg