

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Kriegs-Kochregeln für die Benutzung der Kochkiste

Badischer Frauenverein

Karlsruhe, 1916

V. Fleisch, Gemüse und Kartoffeln zusammengekocht

[urn:nbn:de:bsz:31-265022](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-265022)

V. Fleisch, Gemüse und Kartoffeln zusammengekocht.

1. Frische Hammelfleischspeise.

Für 4 Personen:

3 Pfund Kartoffeln, 1 kleiner Kopf Weißkraut, 1 Stengel Lauch, $\frac{1}{2}$ Pfund fette Hammelbrust, Salz, $1\frac{1}{2}$ Tassen Wasser.

Das gepuzte, gewaschene Gemüse, die geschälten Kartoffeln sowie das gewaschene Fleisch werden in Würfel geschnitten und mit Salz lagenweise in einen gutschließenden Topf eingelegt. Zuletzt gibt man das Wasser zu, läßt die Speise $\frac{1}{2}$ Stde. vorkochen und stellt sie dann in die Kochkiste.

An Stelle von Hammelfleisch kann man auch Rind- oder Schweinefleisch verwenden.

Zum Vorkochen: $\frac{1}{2}$ Stde.

Zum Garwerden in der Kiste: 3—6 Stdn.

2. Gemüse, Fleisch und Kartoffeln.

Für 4 Personen:

Entweder Wirsing oder Weißkraut, Bohnen, Gelbrüben, Kohlraben, Weißrüben, 3 Pfund Kartoffeln, $\frac{1}{2}$ Pfund fettes Fleisch, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer, $\frac{3}{4}$ l Wasser.

Das Gemüse und die Kartoffeln werden gepuzt, gewaschen und in kleine Stücke zerteilt. Das Fleisch wird in kleine Würfel geschnitten und in einer stark erhitzten Pfanne ohne Fett mit feingeschnittener Zwiebel angebraten. Sodann legt man Gemüse, Fleisch, Kartoffeln und Salz lagenweise in einen Topf, gibt das Wasser zu, kocht die Speise 20—30 Min. vor und stellt sie dann in die Kochkiste.

Zum Vorkochen: 20—30 Min.

Zum Garwerden in der Kiste: 3—6 Stdn.

3. Schmachhafte Hausmannstoft.

Für 4 Personen:

4 Ehl. Gerste, 4 Ehl. Sago, 1 Köpfschen Wirsing, Sellerie, 2—3 Gelbrüben, 3 Pfund Kartoffeln, 1 Ehl. Salz, 1 Prise Pfeffer, $\frac{1}{2}$ Pfund fettes Rindfleisch, $1\frac{1}{4}$ l Wasser.

Die gewaschene Gerste wird mit wenig kaltem Wasser aufgestellt und $\frac{1}{2}$ Stde. gekocht. Dann gibt man das gepuzte,

gewaschene, zerschnittene Gemüse, die geschälten, in Würfel geschnittenen Kartoffeln, das würflich geschnittene Fleisch, Sago, Salz und Wasser zu, kocht dies 15 Min. und stellt es dann in die Kochkiste.

Zum Vorkochen: $\frac{3}{4}$ Std.

Zum Garwerden in der Kiste: 3—6 Std.

4. Bodenkohlraben, Kartoffeln und Schweinefleischwürfel.

Für 4 Personen:

1 Bodenkohlrabe, Wasser, Salz, 3 Pfund Kartoffeln, $\frac{1}{2}$ Pfund Schweinefleisch, 1 kleine Zwiebel, Salz, 1 Prise Pfeffer.

Die Kohlrabe wird geschält, in Würfel geschnitten, in kochendes Salzwasser gegeben und etwa 10 Min. gekocht. Hierauf schüttet man alles Wasser ab, gibt $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ l frisches, kochendes Wasser, die geschälten, in Würfel geschnittenen Kartoffeln sowie das würflich geschnittene Fleisch, Salz und Pfeffer zu und stellt die Speise nach 10 Min. Vorkochzeit in die Kochkiste.

Statt Bodenkohlraben kann man auch weiße oder gelbe Rüben nehmen.

Zum Vorkochen: 10 Min.

Zum Garwerden in der Kiste: 3—6 Std.

5. Rindfleisch mit Wirsing und Kartoffeln.

Für 4 Personen:

$\frac{1}{2}$ Pfund fettes Rindfleisch, 1 Kopf Wirsing, Wasser, Salz, 3 Pfund Kartoffeln, 2 gestrichene Ehl. Mehl, Salz, 1 Prise Pfeffer.

Der Wirsing wird auf die bekannte Weise gepuht, zerkleinert, gewaschen und in kochendem Salzwasser 5 Min. gekocht. Die Kartoffeln werden dünn geschält und wie das gewaschene Fleisch in Würfel geschnitten. Nun bringt man Gemüse, Fleisch und Kartoffeln lagenweise in einen gutschließenden Topf, gibt Salz und Pfeffer vermischt dazwischen, fügt $\frac{1}{2}$ Tassen Wasser bei und bringt das Ganze zum Kochen. Sodann läßt man das Mehlteiglein einlaufen, die Speise noch 20 Min. vorkochen und stellt sie dann in die Kochkiste.

Zum Vorkochen: 20 Min.

Zum Garwerden in der Kiste: 3—6 Std.

6. Stockfisch mit Gelbrüben und Kartoffeln.

Für 4 Personen:

1 Pfund gewässerten Stockfisch, 1½ Pfund Gelbrüben, 3 Pfund Kartoffeln, 1 Ehl. Fett, 1 Zwiebel, Salz, 1½ Tassen Wasser.

Kartoffeln und Gelbrüben werden gewaschen, von der Schale befreit und würflich geschnitten. Der gut gewässerte Stockfisch wird gehäutet und entgrätet. Nun legt man Kartoffeln, Gelbrüben und Fisch lagenweise in einen gutschließenden Topf ein. Zwischen Kartoffeln und Gelbrüben gibt man etwas Salz, auf den Fisch in Fett geröstete Zwiebel. Man fügt das Wasser bei, dämpft die Speise 20 Min. vor und stellt sie dann in die Kochkiste.

An Stelle von Gelbrüben kann man auch Bodenkohltraben verwenden.

Zum Vorkochen: 20 Min.

Zum Garwerden in der Kiste: 2—4 Stdn.

Der Nährgehalt aller Speisen kann durch Zugabe von Nährhefe, wobei man für die Person einen gestrichenen Kaffeelöffel voll nimmt, bedeutend erhöht werden.

Man rührt die Hefe mit wenig Wasser an und mischt sie unter die kochende Speise; sie kann auch mit aufgekocht werden.

Nährhefe ist in allen Lebensmittelgeschäften erhältlich. Das Pfund kostet 2.50 M bis 3.— M.

Außerdem können Speisen auch durch Zugabe von Gelatine nahrhafter gemacht werden. Man rechnet für die Person ein Blatt. Die Gelatine weicht man in kaltes Wasser ein, drückt sie aus und fügt sie der kochenden Speise bei.

Gelatine kann auch als Bindemittel an Stelle von Eiern verwendet werden. Anstatt eines Eies nimmt man drei Blatt Gelatine, die man, nachdem sie eingeweicht war und gut ausgedrückt ist, mit einem Ehlöffel kochendem Wasser auflöst.