

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Billige Kochtage

Trunk-Kälble, Lina

Karlsruhe i. B., 1931

[Rezepte]

[urn:nbn:de:bsz:31-284024](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-284024)

1. Tag.

**Lauchsuppe, eingemachtes Kalbfleisch
und Reisgemüse**

Für 6 Personen, 1,60 RM.

1. Lauchsuppe.

Eine halbe Stange Lauch, 30 Gr. Butter, 30 Gr. Palmin, 80 Gr. Mehl,
1 Maggi-Bouillonwürfel, 2½ Liter heißes Wasser, Salz.

Zubereitung.

Der Lauch wird gewaschen und in feine Streifen geschnitten. Man dämpft ihn fünf Minuten in heißem Fett, streut das Mehl darüber und löscht mit heißem Wasser ab. Man gibt Salz zu und läßt die Suppe eine Stunde kochen. Der Maggi-Bouillonwürfel wird mit etwas Wasser aufgelöst und der fertigen Suppe kurz vor dem Anrichten zugegeben.

2. Eingemachtes Kalbfleisch.

¾ Pfund Kalbfleisch, 30 Gr. Butter, 30 Gr. Palmin, 80 Gr. Mehl,
Salz, Gewürze, 1 Liter heißes Wasser.

Zubereitung.

Das Fleisch, am besten Brust oder Hals, wird in gleichmäßige Stücke geschnitten, rasch gewaschen, mit kochendem Wasser überbrüht und zugedeckt fünf Minuten stehen gelassen. In einem Topf läßt man die Butter und das Fett zergehen, dämpft das Fleisch kurze Zeit mit, gibt Salz zu, streut das Mehl darüber, löscht mit heißem Wasser ab, gibt Zwiebel mit Nelken besteckt, ein halbes Lorbeerblatt, drei Pfefferkörner, ein Stückchen Zitrone oder einige Tropfen Essig zu und läßt das Fleisch in geschlossenem Topf eine Stunde dämpfen. Sehr gut läßt sich auch die Brühe, in der man das Fleisch abgebrüht hat, zum Auffüllen verwenden.

3. Reisgemüse.

$\frac{3}{4}$ Pfund Reis, 30 Gr. Butter, eine halbe Zwiebel, $1\frac{1}{2}$ Liter heißes Wasser, Salz, geriebener Käse.

Zubereitung.

Der Reis wird gewaschen und abgebrüht. Man läßt die Butter zergehen, gibt feingeschnittene Zwiebeln und den Reis zu und läßt ihn kurze Zeit rösten, füllt mit $1\frac{1}{2}$ Liter heißem Wasser auf, gibt Salz zu und läßt den Reis auf der Seite des Herdes eine Stunde dämpfen. Man gibt ihn mit geriebenem Käse zu Tisch.

Wir haben da ein Gericht gewählt, das auch gleichzeitig als Krankenkost geeignet ist. Wollen wir nun das Essen hübsch auftragen, so wird der gekochte Reis noch kurze Zeit in einigen mit Butter bestrichenen Tassen im Wasserbad erhitzt, dann gestürzt und auf einer Platte angerichtet, etwas geriebener Käse darüber gestreut und das Fleisch außen herum gegeben.

2. Tag.

Tomatensuppe mit Reis, Gulasch mit Gelbrüben und Salzkartoffeln.

Für 6 Personen, 1,50 RM.

4. Tomatensuppe mit Reis.

1 Pfund Tomaten, 30 Gr. Butter, 30 Gr. Palmöl, 80 Gr. Mehl, 1 Maggi, $2\frac{1}{2}$ Liter heißes Wasser, Salz, Reis (Resteverwendung).

Zubereitung.

Die Tomaten werden gewaschen, in Stücke geschnitten und mit wenig Wasser weichgekocht, dann treibt man sie durch ein feines Sieb, läßt Butter und Fett zergehen, dämpft das Mehl leicht an, löscht mit heißem Wasser ab, gibt zuletzt das Tomatenmark nebst Salz zu, läßt die Suppe noch kurze Zeit aufkochen und gibt vor dem Anrichten den aufgelösten Maggiwürfel und den mit etwas heißer Flüssigkeit glatt verrührten Reis dazu.

5. Gulasch mit Gelbrüben.

$\frac{3}{4}$ Pfund Rindfleisch, 2 Pfund Gelbrüben, eine halbe Zwiebel, Salz, Pfeffer, 30 Gr. Butter, 30 Gr. Palmin, 80 Gr. Mehl, $\frac{3}{4}$ bis 1 Liter Knochenbrühe.

Zubereitung.

Das Fleisch wird in Würfel geschnitten und die Knochen mit Suppengrün, Salz und Wasser aufgestellt. Alsdann dämpft man in einer eisernen Pfanne das Palmin und eine feingeschnittene Zwiebel leicht an, gibt das Fleisch zu und brät es unter Umwenden so lange, bis es nicht mehr rot ist, dann streut man das nötige Mehl, am besten Braunmehl, darüber, löscht mit der Knochenbrühe ab, gibt Salz sowie etwas Pfeffer zu und läßt das Fleisch gut zugedeckt eine halbe Stunde dämpfen. Die Gelbrüben werden gewaschen, gepuht und in dünne Scheiben geschnitten, alsdann dämpft man in der Butter etwas feingeschnittene Zwiebel leicht an, gibt das Gemüse nebst Salz zu, löscht mit etwas Knochenbrühe ab und läßt es zugedeckt dämpfen. Dann gibt man die Gelbrüben zu dem Fleisch und läßt beides zusammen nochmals etwa eine halbe Stunde dämpfen.

6. Salzkartoffeln.

4 Pfund Kartoffeln, $\frac{3}{4}$ Liter Wasser, Salz.

Zubereitung.

Große Kartoffeln werden gewaschen, dünn geschält, nochmals gewaschen und in Schnitze geschnitten. Man stellt sie mit kaltem Wasser und Salz auf und läßt sie etwa 20 Minuten kochen, bis sie gar sind. Das Abkochwasser verwendet man noch zum Auffüllen der Suppe.

Bei der Zubereitung der Kartoffeln hat man darauf zu achten, daß man nicht mehr — wie man es bisher gewöhnt war — das Abkochwasser wegschüttet, sondern zum Auffüllen von Suppen usw. verwendet. Auch sollen die Kartoffeln möglichst dünn geschält werden, damit nicht das wertvolle Eiweiß, welches unmittelbar unter der Schale liegt, verlorengeht.

7. Braunmehl.

Um Braunmehl oder Vorratsmehl (auch dextriniertes Mehl genannt) herzustellen, wird das Mehl ohne Fett auf einem Blech im Backofen unter öfterem Umrühren zur gewünschten Farbe (nicht zu dunkel) gebräunt. Dieses Vorratsmehl läßt sich zu allen Arten Ragout und auch als Bindemittel bei Braten verwenden. Es ist unbegrenzte Zeit haltbar und wird verschlossen aufbewahrt. Mit diesem Mehl läßt sich jederzeit ein schöner Bratenbeiguß erzielen, daher ist solches Mehl dem Weißmehl vorzuziehen.

3. Tag.

Geriebene Kartoffelsuppe, Hefeschupfnudeln und Birnen.

Für 6 Personen, 1,72 RM.

8. Geriebene Kartoffelsuppe (Resteverwertung).

1½ Pfund Kartoffeln, 40 Gr. Butter, 40 Gr. Palmin, 60 Gr. Mehl, 1 Maggi, eine halbe Zwiebel, Petersilie, Salz, 2½ Liter Grünsbrühe.

Zubereitung.

Reste von Salz- oder Schalenkartoffeln werden durchgetrieben. In halb Butter, halb Fett dämpft man feingewiegte Zwiebel und Petersilie, gibt die Kartoffeln zu, streut das Mehl darüber und löscht die Suppe mit Grünsbrühe oder Wasser ab, läßt sie gut durchkochen (etwa eine halbe Stunde) und gibt vor dem Anrichten den aufgelösten Maggiwürfel zu.

9. Hefeschupfnudeln.

1 Pfund Mehl, 15—20 Gr. Hefe, 200 Gr. Kartoffeln, 50 Gr. Palmin, ¼ Liter Milch, 1 Ei, 2 Eßlöffel Zucker, 1 Kaffeelöffel Salz, 1 Pfund Backfett, 50 Gr. Zucker und ein halber Kaffeelöffel Zimt zum Bestreuen.

Zubereitung.

Das erwärmte Mehl wird in eine Schüssel gesiebt, dann rührt man mit der in $\frac{1}{8}$ Liter lauwarmer Milch und etwas Zucker aufgelösten Hefe einen Vorteig an und läßt ihn gehen. Unterdessen werden die tags zuvor in der Schale

gekochten Kartoffeln geschält und gerieben. 50 Gr. Fett läßt man zergehen und mischt es unter den Rest der Milch. Man mengt alle Zutaten unter das Mehl, gibt zuletzt die Kartoffeln zu und schlägt den Teig mit dem Kochlöffel, bis er sich von der Schüssel löst. Dann stellt man ihn zum Gehen etwa eine Stunde in die Nähe des Herdes. Man nimmt den Teig auf das erwärmte, mit Mehl bestäubte Nudelbrett, formt fingerlange und zweifingerdicke Nudeln davon, läßt sie nochmals kurze Zeit gehen und bäckt sie schwimmend auf allen Seiten schön braun. Noch heiß werden sie mit Zucker und Zimt bestreut.

10. Birnen.

3 Pfund Obst, 60 Gr. Zucker, 1 Liter Wasser, etwas ganzen Zimt.

Zubereitung.

Die Birnen werden geschält, in Schnitze geteilt, gewaschen, mit Wasser und Zucker beigestellt und weichgekocht. Man richtet sie an und gibt sie erkaltet zu Tisch.

11. Grünsbrühe.

In kochendes Salzwasser gibt man Gelbrüben, Lauch, Petersilie, Sellerie, eine Kartoffel, eine Tomate, eine Zwiebel, Strunk von Blumenkohl oder Weißkraut und läßt alles eine Stunde kochen, dann durchsieben und zum Auffüllen von Suppen und Beigüssen verwenden.

12. Verwendung von Backfett.

Wenn wir Mehl- oder Fleischspeisen schwimmend in Fett backen, so müssen wir zunächst darauf achten, daß wir auch genügend Fett in der Pfanne haben. Anstatt Fett kann selbstverständlich auch Öl verwendet werden. Nehmen wir Pflanzenfett zum Backen, so läßt sich sehr gut das billige Palmin zu 38 Pfennig das Pfund hierzu verwenden. Hauptsache ist, daß das Fett gut heiß ist, damit das Backwerk gleich in die Höhe kommt und sich eine Kruste bildet, damit das Fett nicht in die Speisen eindringen kann. Wir dürfen auch niemals zuviel auf einmal einlegen, da sonst

das Fett zu sehr abgekühlt wird und dann ebenfalls die Speisen mit Fett durchtränkt werden. Baden wir die Speisen zu rasch, so verbrennen sie leicht und sind im Innern noch nicht durch. Übrig gebliebenes Badfett kann zu verschiedenen Zwecken Verwendung finden. Sehr gut lassen sich solche Fettreste verwerten zum Baden paniertes Fleischstücke wie Koteletten, Fische usw. und außerdem zum Rösten von Mehl.

4. Tag.

Griechsuppe, Leberspähle und Kartoffelbrei.

Für 6 Personen, 1,70 RM.

13. Griechsuppe.

100 Gr. Grieß, eine halbe Zwiebel, 1 Maggiwürfel, Schnittlauch.

Zubereitung.

Der Grieß wird in $\frac{1}{2}$ Liter kochendem Wasser, dem man den Maggiwürfel, etwas Salz und eine halbe Zwiebel zugegeben hat, eingerührt und etwa zehn Minuten gekocht. Man stellt die Suppe auf die Seite des Herdes, füllt sie später mit der Spählebrühe auf, nimmt die Zwiebel heraus und gibt feingeschnittenen Schnittlauch zu.

14. Leberspähle.

$\frac{3}{4}$ Pfund Rindsleber und etwas Lunge, 1 Ei, 3 Brötchen, 1 Eßlöffel Mehl, Zwiebel und Petersilie, 30 Gr. Butter, 30 Gr. Palmin, Salz, Pfeffer, Muskat, Majoran, ein bis zwei gekochte Kartoffeln.

Zubereitung.

Die Leber wird gehäutet und nebst der Lunge durch die Maschine gedreht. Ebenso die abgeriebenen, eingeweichten, gut ausgedrückten Brötchen und zuletzt die geschälte Kartoffel. Dann gibt man feinverwiegte, in Palmin gedämpfte Zwiebeln und Petersilie, das Ei, Mehl und Gewürze zu, vermengt die Masse gut und gibt sie durch ein groblöcheriges Sieb in kochendes Salzwasser. Man läßt sie etwa fünf Minuten kochen, nimmt sie mit dem Schaumlöffel heraus und schmält sie mit Butter und Weckmehl ab. Das Abkochwasser verwendet man zum Auffüllen der Suppe.

15. Kartoffelbrei.

4 Pfund Kartoffeln, $\frac{3}{4}$ Liter heiße Milch, 30 Gr. Butter, Salz zum Abkochen, $\frac{3}{4}$ Liter Wasser.

Zubereitung.

Möglichst große Kartoffeln werden gewaschen, dünn geschält und in nicht zu kleine Stücke geteilt. Sie werden in Salzwasser weichgekocht und abgeschüttet. (Das Abkochenwasser zum Auffüllen der Suppe verwenden.) Die Kartoffeln werden durchgedrückt, wieder in den Topf oder eine Schüssel gegeben und auf der Seite des Herdes gut durchgerührt oder mit dem Schneebesen geschlagen, bis die Masse schön schaumig ist, wobei man die Butter und die heiße Milch nach und nach zugibt. Die Kartoffeln können auch in der Schale gekocht, geschält und möglichst heiß durch die Kartoffelpresse gedrückt werden. Auf diese Weise haben sie einen bedeutend höheren Nährwert.

5. Tag.

Selleriesuppe, Schweineragout und Schalenskartoffeln.

Für 6 Personen, 1,40 RM.

16. Selleriesuppe.

1 Sellerie, 30 Gr. Butter, 30 Gr. Palmin, 100 Gr. Mehl, 1 Maggiwürfel, $2\frac{1}{2}$ Liter Wasser, Salz.

Zubereitung.

Die Selleriewurzel wird gewaschen, gepuht und in feine Streifen geschnitten oder auf der Rohkostraffel gerieben. Man läßt Butter und Palmin zergehen, dämpft sie fünf Minuten, streut das Mehl darüber und löscht mit heißem Wasser ab. Man gibt Salz zu und läßt die Suppe eine Stunde kochen. Kurz vor dem Anrichten gibt man den aufgelösten Maggiwürfel zu.

17. Schweineragout.

$\frac{3}{4}$ Pfund Schweinefleisch, 60 Gr. Palmin, 80 Gr. Mehl, 1 Eßlöffel Essig, Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, Zwiebel mit Nelken besteckt, 1 Tomate.

Zubereitung.

Das Fleisch wird in kleine Stücke geschnitten und die Knochen mit Suppengrün, Salz und Wasser beige stellt.

Alsdann röstet man in einer eisernen Pfanne das Mehl kastanienbraun, löscht mit der Knochenbrühe ab, gibt die Gewürze zu und läßt den Beiguß gut durchkochen, dann gibt man die mit Salz und etwas Pfeffer bestreuten Fleischstücke zu und läßt sie dreiviertel bis eine Stunde dämpfen. Der Beiguß wird vor dem Anrichten durchgeseiht.

18. Schalenkartoffeln.

4 Pfund Kartoffeln, 1 Liter Wasser, Salz.

Zubereitung.

Mittelgroße Kartoffeln werden sauber gewaschen und mit Salz und Wasser beigestellt. Hat man keinen Einsatz zur Verfügung, so muß man darauf achten, daß die Kartoffeln nicht verkochen. Sobald sie weich sind, werden sie abgeschüttet. Man läßt sie noch fünf Minuten in halboffenem Topf auf der Seite des Herdes dämpfen. Zubereitungszeit 30 Minuten.

Den meisten Nährwert haben die Kartoffeln in der Schale gekocht, am leichtesten verdaulich sind sie aber in Form von Brei. Also auch für die Krankenkost sehr geeignet. Außerdem kann man bei Schwerkranken und Kindern dem Kartoffelbrei etwas Rohgemüse-saft, z. B. Spinat, Gelbrüben- oder Tomatensaft zugeben, wodurch der Nährwert bedeutend erhöht wird. Das Abkochwasser der Kartoffeln, mit Ausnahme der Schalenkartoffeln, verwendet man zum Auffüllen von Suppen oder Beigüssen.

6. Tag.

Sagosuppe, Brühewurst und Milchkartoffeln.

Für 6 Personen, 1,78 RM.

19. Sago-suppe.

80 Gr. Kartoffelsago, 1 Ei, Schnittlauch, 2½ Liter Fleischbrühe.

Zubereitung.

Der Sago wird gewaschen, in die kochende Fleischbrühe eingerührt und auf der Seite des Herdes so lange gekocht,

bis er glasig ist — etwa 20 Minuten —. Beim Anrichten rührt man die Suppe mit Eigelb, welches man mit etwas Milch verrührt hat, ab und gibt sie mit feingeschnittenem Schnittlauch zu Tisch.

20. Grüzewurst.

$\frac{3}{4}$ Pfund fettes Rindfleisch, $\frac{1}{4}$ Pfund Hafergrüze, $\frac{1}{4}$ Liter Wasser, Salz, 60 Gr. Palmin, Weidemehl.

Zubereitung.

Das Fleisch wird mit Suppengrün und Salz in das kochende Wasser gegeben und eine Stunde gekocht (Fleischbrühe zur Sagosuppe verwenden). Unterdessen stellt man die Hafergrüze mit $\frac{1}{4}$ Liter Wasser bei, läßt sie eine Viertelstunde langsam kochen und etwas erkalten. Das gekochte Fleisch wird fein verwiegt. Man gibt ihm die Hafergrüze nebst Salz zu und vermengt alles gut. Dann formt man längliche Würste, wendet sie in Weidemehl um und bäckt sie in heißem Fett auf allen Seiten schön gelb.

Leider wird in der Küche Hafergrüze noch viel zuwenig geschätzt. Sie bietet eine angenehme Abwechslung im Speisezettel und sollte ihres hohen Nährgehalts wegen auch in der Krankenküche viel Verwendung finden. Zur Anregung des Darmes ist sie den Haferflocken oftmals vorzuziehen. Es empfiehlt sich aber, die Hafergrüze (auf einen Teller Suppe 20—30 Gr. Grüze) über Nacht in Wasser einzuweichen, um dadurch das lange Kochen zu ersparen. Man muß beim Einkauf darauf achten, daß man gute, frische Ware bekommt. Sehr zu empfehlen ist die Hohenlohe-Hafergrüze in Halbpfundpaketen zu 32 Pfennig. In manchen Geschäften ist Hafergrüze auch offen erhältlich, das Pfund zu 40 Pfennig, und steht solche der Grüze im Paket in keiner Weise nach. Frische Hafergrüze darf keinen bitteren Geschmack haben. Hafernährmittel enthalten sechs-mal soviel Fett als Weizenmehl. Das deutsche Volk verbraucht leider nur etwa $\frac{1}{2}$ % der deutschen Haferernte.

21. Milchkartoffeln.

4 Pfund Kartoffeln, $\frac{3}{4}$ Liter Milch, $\frac{3}{4}$ Liter Wasser, Salz, Petersilie, 30 Gr. Butter, 30 Gr. Palmin, 100 Gr. Mehl, Lauch.

Zubereitung.

Die Kartoffeln werden gewaschen, dünn geschält und in etwa 2 Zentimeter große Würfel geschnitten, mit Salz, Wasser und einem Stückchen Lauch beigestellt und weichgekocht. In dem zerlassenen Fett dämpft man das Mehl leicht an, löscht mit der Milch ab, füllt, wenn nötig, noch mit dem Abkochwasser nach und läßt den Beiguß gut durchkochen. Nun gibt man die Kartoffeln und fein verwiegte Peterzilie zu und rührt alles leicht durch.

7. Tag.

Gemüsesuppe, Leberwurstkartoffeln und Endiviensalat.

Für 6 Personen, 1,60 RM.

22. Gemüsesuppe.

2—3 Kartoffeln, eine halbe Sellerie, ein halber Lauchstengel, etwas Blumenkohl, 1 große gelbe Rübe, eine halbe Zwiebel, 1 Tomate, etwas Weißkraut oder Wirsing, 50 Gr. Butter, 1 Maggiwürfel, 2½ Liter heißes Wasser, Salz.

Zubereitung.

Die Gemüse werden gepuzt, gewaschen und in feine Streifen geschnitten. Man dämpft sie nebst der feingeschnittenen Zwiebel in der Butter leicht an, löscht mit heißem Wasser ab, gibt Salz zu, läßt die Suppe eine Stunde kochen und gibt den in heißem Wasser aufgelösten Maggiwürfel zu. Man darf die einzelnen Gemüse nicht in zu großer Menge verwenden. Muß man die Gemüse auf dem Markt kaufen, so empfiehlt es sich, am Tage zuvor Eintopfgericht zu machen und etwas von den Gemüsen für die Suppe zurückzubehalten.

23. Leberwurstkartoffeln.

4 Pfund Kartoffeln, 6 Leberwürste, eine halbe feingeschnittene Zwiebel, 30 Gr. Butter, 30 Gr. Palmin, Salz.

Zubereitung.

Die gekochten, geschälten Kartoffeln schneidet man in dünne Blättchen. In einer Bratpfanne läßt man Butter

und Fett heiß werden, gibt die Zwiebel nebst Kartoffeln und Salz zu, bratet sie unter öfterem Umwenden etwa fünf Minuten, mengt die gehäutete, in Scheiben geschnittene Wurst darunter und brät die Kartoffeln noch weitere zehn Minuten.

Leberwürstkartoffeln sollten in jedem Haushalt ab und zu auf den Tisch gebracht werden. Sie eignen sich besonders für den Washtag, da sie nur eine kurze Zubereitungszeit erfordern. Man kann sie im Sommer mit Salat, im Winter mit Sauerkraut auf den Tisch bringen.

24. Endiviensalat.

2 Stöcke Salat, eine halbe Zwiebel, 2 Eßlöffel Essig, 4 Eßlöffel Öl, Salz.

Zubereitung.

Der Salat wird gepuht, von den grünen Blättern befreit und einige Male gewaschen. Dann schneidet man ihn in feine Streifen und gibt ihn zum Abtropfen in ein Sieb. Mit den angegebenen Zutaten und nach Belieben etwas Knoblauch rührt man den Beiguß an und mengt den Salat gut durch. Man kann den Salat vor der Zubereitung auch einige Zeit in lauwarmes Wasser legen, um den bitteren Geschmack zu entziehen. Beim Waschen von Salat hat man darauf zu achten, daß man ihn nicht stundenlang im Wasser liegen läßt, wie es sehr häufig geschieht, weil dadurch Nährstoffe verloren gehen.

8. Tag.

Haferflockensuppe, Schweinefleisch mit verschiedenen Gemüsen und Kartoffeln (Eintopfgericht).

Für 6 Personen, 1,75 RM.

25. Haferflockensuppe.

100 Gr. Haferflocken, 30 Gr. Butter, 1 Maggiwürfel, etwas feingeschnittene Zwiebel, Lauch und Gelbrübe, 2½ Liter heißes Wasser, Salz.

Zubereitung.

In der zerlassenen Butter röstet man die Haferflocken nebst dem Suppengrün leicht an, füllt nach und nach mit

Wasser auf, gibt Salz zu und läßt die Suppe unter öfterem Umrühren 40 Minuten kochen. Zuletzt gibt man den in etwas heißem Wasser aufgelösten Maggiwürfel zu.

26. Schweinefleisch mit verschiedenen Gemüsen und Kartoffeln (Eintopfgericht).

$\frac{3}{4}$ Pfund Fleisch, 1 Pfund Gelbrüben, 1 Pfund Weißkraut, 1 Pfund Wirsing, 3 Pfund Kartoffeln, 1 Pfund Bohnen, 2 Tomaten, eine halbe Zwiebel, 50 Gr. Palmin, $\frac{1}{2}$ Liter heißes Wasser, Salz.

Zubereitung.

Das Fleisch wird in kleine Würfel geschnitten, ebenso werden die geschälten Kartoffeln in Würfel geteilt. Die Gelbrüben werden in dünne Blättchen geschnitten und das gepuhte Kraut in Stücke zerlegt. In eine gut schließende Bratpfanne gibt man das Fett nebst der feingeschnittenen Zwiebel, dann eine Lage Fleisch, etwas Salz, Gelbrüben, Weißkraut, eine Lage Kartoffeln usw. Nun gibt man heißes Wasser zu, schließt die Pfanne gut und läßt alles zusammen eine bis eineinviertel Stunden dämpfen. Weißkraut und Wirsing können auch zuerst in $\frac{1}{2}$ Liter heißem Wasser, dem man etwas Salz zugegeben hat, vorgekocht werden. Man verwendet dann die Brühe zum Auffüllen des Gerichtes. Diese Zubereitungsart empfiehlt sich besonders im Winter.

9. Tag.

Dreierlei Suppe, gebackene Fische und Kartoffelsalat.

Für 6 Personen, 1,74 RM.

27. Dreierleisuppe.

30 Gr. Gerste, 30 Gr. Haferflocken, 30 Gr. Reis, 30 Gr. Butter, Salz, 1 Maggiwürfel, $2\frac{1}{2}$ Liter Grünbrühe.

Zubereitung.

☐ Zu dieser Suppe verwendet man Gerste, Haferflocken und Reis zu gleichen Teilen. Man stellt alles mit etwas kaltem Wasser und der Butter auf und füllt die Suppe

unter öfterem Umrühren nach und nach mit der Grünbrühe auf. Man läßt die Suppe eine Stunde kochen und gibt beim Anrichten den aufgelösten Maggiwürfel zu.

28. Gebadene Fische.

3 Pfund Kabeljau oder Schellfisch, 1 Ei, 60 Gr. Weizmehl, 50 Gr. Weizmehl, Salz, Pfeffer, $\frac{1}{2}$ Pfund Backfett.

Zubereitung.

Beim Einkauf der Fische achte man darauf, daß sie schön frisch sind und sich nicht schmierig anfühlen. Der Fisch wird geschuppt, ausgenommen und innen die schwarze Haut entfernt. Man schneidet ihn in Portionenstücke oder läßt sich die Stücke im Geschäft gleich schneiden. Die Fischstücke werden dann mit Salz und wenig Pfeffer eingerieben und einige Zeit ziehen gelassen. Bei der Zubereitung werden sie zuerst in Mehl, dann in dem mit einigen Tropfen Wasser verrührten Ei und zuletzt in Weizmehl umgewendet und in reichlich heißem Fett, wozu man übrigens Backfett verwenden kann, unter fleißigem Begießen auf beiden Seiten schön braun gebacken. Durch das Begießen mit heißem Fett werden die Fischstücke im Innern schön gar, dasselbe hat man auch bei Schnitzel, Koteletten usw. zu beachten. Man kann zum Umhüllen auch nur Eiweiß verwenden und das Eigelb zur Suppe nehmen. Alle in Weizmehl umhüllten Speisen dürfen nicht übereinander gelegt werden, da sonst das Weizmehl wieder losfällt. Auch hat man in der Küche darauf zu achten, daß man Fische und vorgerichtete Gewürze wie Zwiebel usw. nicht auf Holzbrettern liegen läßt, da das Holz den Saft auszieht.

29. Kartoffelsalat.

4 Pfund Kartoffeln, 2 Eßlöffel Essig, 4 Eßlöffel Öl, eine halbe Zwiebel, $\frac{1}{4}$ Liter heißes Wasser, Salz, 2 Eßlöffel Mehl.

Zubereitung.

Mittelgroße Kartoffeln werden gewaschen, gekocht, geschält und in Scheiben geschnitten. Zu dem Salatbeiguß vermennt man die feingeschnittene Zwiebel mit Essig, Öl

und Salz, gibt die Kartoffeln nebst etwas heißem Wasser zu. Das übrige Wasser läßt man in einem kleinen Topf zum Kochen kommen. Das Mehl wird in einer Tasse mit etwas kaltem Wasser glattgerührt. Man gibt dies dem kochenden Wasser zu und läßt es unter beständigem Rühren etwa fünf Minuten kochen. Man gibt dieses Mehsteiglein zu dem Salat und mengt alles gut durch. Durch Zugabe von Mehl wird der Salat nicht so trocken.

10. Tag.

Grünkernsuppe, weiße Bohnen mit Gelbrüben und Schweinesfleisch, Salzkartoffeln.

Für 6 Personen, 1,50 RM.

30. Grünkernsuppe.

100 Gr. Grünkern, $\frac{1}{2}$ Liter kaltes Wasser, 30 Gr. Butter, 1 Maggiwürfel, 2 Liter Fleischbrühe oder Grünsbrühe.

Zubereitung.

Der Grünkern wird über Nacht eingeweicht, mit dem Einweichwasser und Butter aufgestellt, nach und nach mit Grünsbrühe oder Fleischbrühe aufgefüllt und unter öfterem Rühren dreiviertel bis eine Stunde gekocht. Man gibt vor dem Anrichten den aufgelösten Maggiwürfel zu.

Grünkern findet leider noch viel zuwenig Verwendung in der Küche. Was läßt sich doch alles aus Grünkern herstellen! Nicht allein Suppe, auch Grünkernküchlein und Pudding geben ein billiges und nahrhaftes Mittagessen. Zum Beispiel schmeckt Grünkernpudding mit Tomatenbeigeh und Kartoffeln sehr gut. Zu den Grünkernküchlein paßt Kartoffelsalat. Als Grünkern bezeichnet man die halbreife, gedörrte Frucht des Spelz oder Dinkels. Sie wird bei uns hauptsächlich im Odenwald angebaut. Darum eßt mehr Grünkern, um die einheimische Landwirtschaft zu unterstützen!

31. Weiße Bohnen mit Gelbrüben.

1 Pfund Bohnen, 2 Pfund Gelbrüben, 40 Gr. Butter, 40 Gr. Palmin, 60 Gr. Mehl, Salz, Wasser, etwas Natron, eine feingeschnittene Zwiebel.

Zubereitung.

Die Bohnen werden verlesen, gewaschen, zwei Tage eingeweicht, und zwar gibt man dem Wasser eine Messerspitze Natron zu oder verwendet abgekochtes, wieder erkaltetes Wasser, um das Weichwerden der Hülsenfrüchte zu beschleunigen. Sie werden mit dem Einweichwasser aufgestellt und zum Kochen gebracht. Dann schüttet man das Wasser ab und füllt mit heißem Wasser nach, dem man, wenn nötig, wieder etwas Natron zugeben kann. Man läßt dann die Bohnen während drei viertel bis einer Stunde gar werden. Hat man Bohnen aus neuer Ernte, so erfordern sie nur etwa eine halbe Stunde Kochzeit, da sie sonst verfallen. Die Gelbrüben werden gewaschen und gepuht, in dünne Scheiben geschnitten und mit etwas Zwiebel in Butter gedämpft, gibt das nötige Salz und heißes Wasser zu und läßt das Gemüse zugedeckt dämpfen. Unterdessen macht man mit Palmin, Mehl und Zwiebeln eine weiße Mehlschwitze, löst mit der Bohnenbrühe ab, würzt mit etwas Salz, gibt die Bohnen nebst den Gelbrüben zu und läßt alles zusammen nochmals aufkochen.

32. Gekochtes Schweinefleisch.

$\frac{3}{4}$ Pfund Fleisch, $\frac{3}{4}$ Liter Wasser, Salz, Suppengrün.

Zubereitung.

In das kochende Salzwasser gibt man das Fleisch nebst Suppengrün, läßt es auf der Seite des Herdes eine Stunde kochen, schneidet es in kleine Würfel und gibt es unter das Gemüse. Die Brühe kann man zum Auffüllen der Suppe verwenden.

11. Tag.

Markflößchensuppe (Fleisch für den nächsten Tag gekocht). Geseppannkuchen und Dörrobst.

Für 6 Personen, 1,69 RM.

33. Markflößchensuppe.

50 Gr. Ochsenmark, 1 Ei, 50 Gr. Weizenmehl, ein halbes eingeweichtes Brötchen, 1 Kaffeelöffel Weizenmehl, Salz, Petersilie, $2\frac{1}{2}$ Liter Fleischbrühe.

Zubereitung.

Das Mark wird mit einigen Tropfen Wasser so lange geknetet, bis es schön weiß ist, dann gibt man das Weckmehl, welches ebenfalls schön hell sein soll, nebst dem ausgedrückten und verzapften Brötchen sowie Salz, Petersilie, Ei und Mehl zu und verrührt die Masse gut. Man formt kleine Klöße davon (Probekloß) und gibt wenn nötig noch ein Eiweiß zu. Man legt sie in kochendes Salzwasser oder Fleischbrühe ein. Sobald sie an die Oberfläche kommen, stellt man den Topf an die Seite des Herdes und läßt sie noch etwa zehn Minuten ziehen. Die Klöße werden mit guter, kräftiger Fleischbrühe zu Tisch gegeben oder als Einlage in Grünfernsuppe verwendet.

34. Hefepfannkuchen.

1 Pfund Mehl, etwa $\frac{1}{2}$ Liter Milch, 15 Gramm Hefe, 50 Gr. Palmöl, 1 Kaffeelöffel Salz, 1 Ei, 2 Eßlöffel Zucker, (50 Gr. Zucker und Zimt zum Bestreuen), Badfett.

Zubereitung.

Mit dem gesiebten, erwärmten Mehl, der mit lauwarmen Milch und etwas Zucker aufgelösten Hefe rührt man den Vorteig an. Sobald dieser gegangen ist, gibt man die übrigen lauwarmen Zutaten (Fett heiß, Milch kalt vermischen) zu und schlägt den Teig, bis er sich von der Schüssel löst. Er muß die Dicke eines Spätzelteiges haben. Man läßt ihn etwa eine Stunde gehen. In einer Stielpfanne läßt man zwei bis drei Eßlöffel Fett heiß werden, sticht mit einem Eßlöffel Rühlein ab, streicht sie mit einem in heißes Fett getauchten Löffel etwas breit, damit sie gut durch werden, und bäckt sie auf beiden Seiten schön goldgelb. Noch heiß bestreut man sie mit Zucker und Zimt.

35. Dörrobst.

1 Pfund Mischobst, 3 Eßlöffel Zucker, 1 Stück ganzen Zimt, 1 Liter Wasser.

Zubereitung.

Das Obst wird gut gewaschen, ein bis zwei Tage eingeweicht, mit dem Einweichwasser, Zucker und Zimt bei-

gestellt und auf der Seite des Herdes etwa eine halbe Stunde gekocht. Man gibt es erkaltet zu Tisch.

Dörrobst enthält einen einfachen, leicht verdaulichen Fruchtzucker. Rosinen enthalten 75 % Fruchtzucker, getrocknete Birnen 47 %, Zwetschgen 39 %. Im Dörrobst sind auch mineralische Bestandteile enthalten.

12. Tag.

Geröstete Reissuppe, Käsefleisch, geröstete Kartoffeln und Kopfsalat.

Für 6 Personen 1,88 RM.

36. Geröstete Reissuppe.

100 Gr. Reis, 30 Gr. Butter, 1 Maggi, etwas feingeschnittene Zwiebel, Lauch und Gelbrübe, 2½ Liter heißes Wasser, Salz.

Zubereitung.

In der zerlassenen Butter röstet man den gewaschenen, abgebrühten Reis nebst dem Suppengrün leicht an, füllt nach und nach mit Wasser auf, gibt Salz zu und läßt die Suppe 30—40 Minuten kochen. Zuletzt gibt man den in heißem Wasser aufgelösten Maggiwürfel zu.

37. Käsefleisch.

1 Pfund gekochtes, nicht zu mageres Rindfleisch, 50 Gr. geriebenen Käse, ½ Liter sauren Rahm, eine halbe feingeschnittene Zwiebel, Salz, 20 Gr. Butter, 20 Gr. Palmin, etwas Fleischbrühe.

Zubereitung.

Das Fleisch wird in dünne Scheiben geschnitten. Man läßt Butter und Palmin in einer Bratpfanne zergehen, gibt die Zwiebeln und das Fleisch nebst Salz zu, läßt es etwas anbraten, streut den Käse darüber und gibt zuletzt den sauren Rahm zu. Man läßt das Fleisch zugedeckt 20—30 Minuten dämpfen. Wenn nötig, gibt man noch etwas Fleischbrühe daran.

38. Kopfsalat.

3 Stöcke Salat, Zwiebel, Salz, Gewürze, 2—3 Eßlöffel Essig, 3 Eßlöffel Öl.

Zubereitung.

Der Salat wird gepuht, einigemal sauber gewaschen und zum Abtropfen auf ein Sieb getan. Mit Essig, Öl, etwas Salz, feingeschnittener Zwiebel und Gewürzen, wie Borasch oder Schnittlauch, bereitet man den Salatbeiguß, gibt den Salat kurz vor Gebrauch zu und mengt ihn leicht durch.

13. Tag.

Hafersgrüßsuppe, saures Rinderherz und sächsische Klöße.

Für 6 Personen, 1,80 RM.

39. Hafersgrüßsuppe.

80 Gr. Hafersgrüße, 30 Gr. Butter, Salz, 1 Eigelb (Eiweiß zu den Klößen verwenden), 2½ Liter Wasser, 1 Maggi, Schnittlauch.

Zubereitung.

Die Hafersgrüße wird über Nacht in kaltem Wasser eingeweicht. Man stellt sie mit der Butter und dem Einweichwasser auf, gibt Salz zu und füllt nach und nach mit heißem Wasser auf, wobei man die Suppe öfters umrührt, damit sie schleimig wird. Man läßt sie eine halbe Stunde kochen, gibt den aufgelösten Suppenwürfel und feingeschnittenen Schnittlauch zu und rührt die Suppe mit Eigelb ab.

Beim Abrühren von Suppen und Beigüssen muß man sehr vorsichtig sein, damit das Ei nicht gerinnt. Man verrührt das Eigelb zunächst mit etwas kaltem Wasser, Milch oder Rahm und gibt die heiße Flüssigkeit unter beständigem Rühren langsam zu.

An diesem Tage hätte auch Gemüsesuppe gut gepaßt, da aber die Hausfrau mit den Klößen viel Arbeit hat, brachten wir eine Suppe, die nur kurze Zubereitungszeit erfordert.

40. Saures Rinderherz.

$\frac{3}{4}$ Pfund Herz, 60 Gr. Palmin, 80 Gr. Mehl, Grünsbrühe, Salz, Pfeffer, 1 Tomate, zur Beize ein halbes Lorbeerblatt, eine halbe Zwiebel mit 2 Nekteln bestückt, 3 Pfefferkörner, 1 Gelbrübe, 4 Wacholderbeeren, $\frac{1}{4}$ Liter Essig mit Wasser verdünnt.

Zubereitung.

Das Herz wird drei bis vier Tage in Essig gelegt (zwei Teile Essig, ein Teil Wasser), gibt die angegebenen Gewürze nebst einem kleinen Tannenzweig zu und läßt es zugedeckt einige Tage stehen, wobei man es täglich umwendet. Bei der Zubereitung wird das Fleisch abgetrocknet, mit Salz und Pfeffer eingerieben und in dem heißen Fett schön angebraten. Man nimmt das Fleisch heraus, gibt das Mehl (am besten Braunmehl) zu, löscht mit der Grünsbrühe ab, gibt die Gewürze zu und läßt das Fleisch gut zugedeckt eineinhalb Stunden dämpfen. Beim Anrichten wird der Beiguß durchgeseiht. Man gibt Wacholderbeeren und Tannenzweige zu, um Wildgeschmack zu erzielen. Will man das Herz ganz fein zubereiten, so kann es vor dem Anbraten mit Speckstreifen gespickt werden. Da Rinderherz bedeutend billiger ist als Rindsleber, so ist diese Art Fleischgericht sehr zu empfehlen. Es schmeckt auch zu Spätzle oder Maffaroni sehr gut und ersetzt uns, wenn richtig zubereitet, einen Rehbraten.

41. Sächsische Klöße.

$3\frac{1}{2}$ Pfund gefochte geriebene kalte Kartoffeln, 1—2 Eier, 200 Gr. Grieß, 100 Gr. Mehl, 1 Brötchen wird in kleine Würfel geschnitten und in 20 Gr. Palmin geröstet, Salz, 60 Gr. Butter zum Abschmalzen, Abkochwasser, Weckmehl.

Zubereitung.

Man nimmt die vorbereiteten Kartoffeln auf das Nudelbrett, gibt Grieß, Mehl, Eier und Salz zu und verarbeitet alles zu einem zarten Teig, formt Klöße davon, gibt in die Mitte einige Weckwürfel und in Würfel geschnittenen Speck oder einige Butterstückchen und kocht die Klöße aufgedeckt in Salzwasser 15—20 Minuten. Man richtet sie an, überstreut sie mit Weckmehl, überschmälzt sie mit

heißer Butter und bringt sie sofort zu Tisch. Ubrige Klöße können in Scheiben geschnitten und gebraten werden. Sie schmecken zu Salat sehr gut. Beim Abkochen der Klöße hat man darauf zu achten, daß man nicht zuviel auf einmal einlegt, damit sie schnell in die Höhe kommen und schön ganz bleiben.

14. Tag.

Gewiegte Fleischsuppe, Grünkernküchle, geriebener Kartoffelsalat (Resteverwertung).

Für 6 Personen, 1,55 RM.

42. Gewiegte Fleischsuppe.

½ Pfund Rindfleisch, 40 Gr. Butter, 40 Gr. Palmin, 100 Gr. Mehl, Zwiebel, Petersilie, 2½ Liter Wasser, Suppengrün.

Zubereitung.

Das Fleisch wird nebst Salz und Suppengrün in das kochende Wasser gegeben, etwa eine Stunde gekocht und fein verwiegt. In dem zerlassenen Fett dämpft man feinverwiegte Zwiebel und Petersilie leicht an, gibt das Fleisch zu, läßt es kurze Zeit dämpfen, streut das Mehl darüber, löscht mit der Fleischbrühe ab und läßt die Suppe noch kurze Zeit aufkochen.

43. Grünkernküchle.

¾ Pfund gemahlener Grünkern, ½ Liter Wasser, Salz, reichlich feinverwiegte Zwiebel und Petersilie, Pfeffer, Mustat, nach Belieben 1 Ei, 50 Gr. Fett, Weckmehl.

Zubereitung.

Die Grünkern werden mit Wasser und Salz beige stellt und dickgekocht. Zwiebel und Petersilie werden in Fett gedämpft, gibt dies nebst etwas Mustat und Pfeffer unter die Masse, formt runde Küchlein, wendet sie in Weckmehl um und bäckt sie in heißem Fett schön braun.

44. Geriebener Kartoffelsalat (Resteverwertung).

4 Pfund Kartoffeln, etwa $\frac{1}{2}$ Liter heißes Wasser, 1 Maggiwürfel, eine halbe feingeschnittene Zwiebel, Salz, Pfeffer, 2 Eßlöffel Essig, 4 Eßlöffel Öl.

Zubereitung.

Reste von Salz- oder Schalenkartoffeln werden durch die Fleischmaschine getrieben. Man gibt den in heißem Wasser aufgelösten Maggiwürfel nebst den übrigen Zutaten zu und mengt alles gut durch.

15. Tag.

Grießklößchensuppe, gefüllte Pfannkuchen, Blumenkohl, geröstete Kartoffeln.

Für 6 Personen, 1,88 RM.

45. Grießklößchensuppe.

$\frac{1}{4}$ Liter Milch, eine Prise Salz, 1 Ei, 10 Gr. Butter, 65 Gr. Grieß, $2\frac{1}{2}$ Liter Fleischbrühe.

Zubereitung.

Milch, Salz und Butter läßt man zum Kochen kommen, rührt den Gries hinein und kocht die Masse zu einem dicken Brei, läßt sie etwas erkalten, rührt das Ei darunter und formt mit zwei Kaffeelöffeln längliche Klöße, die man in die kochende Fleischbrühe gibt und fünf Minuten ziehen läßt.

46. Gefüllte Pfannkuchen.

Zur Fülle: $\frac{1}{2}$ Pfund gekochtes Rindfleisch, eine halbe Zwiebel, 20 Gr. Butter, 20 Gr. Palmin, 60 Gr. Mehl, Salz, 1 Eßlöffel Essig, 1 Schöpfer Fleischbrühe. Zum Pfannkuchenteig: $\frac{1}{2}$ Pfund Mehl, 2 Eier, $\frac{1}{2}$ Liter Milch, etwas Salz, 50 Gr. Palmin, Backfett, Weizmehl, 1 Eiweiß zum Panieren.

Zubereitung.

Das Fleisch wird mit Wasser, Salz und Suppengrün beigestellt und eine Stunde gekocht. Unterdessen bereitet man mit den angegebenen Zutaten einen dünnen Pfannkuchenteig und bäckt davon sechs schöne, dünne Kuchen. Nachdem das Fleisch fein verwiegt ist, läßt man Butter

und Fett zergehen, gibt die feingeschnittene Zwiebel und das Fleisch dazu, streut Mehl darüber, löscht mit etwas Fleischbrühe ab, würzt mit Salz, Pfeffer und Essig und läßt das Haschee kurz aufkochen. Die übrige Fleischbrühe verwendet man zum Auffüllen der Suppe. Auf jeden Pfannkuchen gibt man einen Eßlöffel Haschee, rollt sie zusammen, schneidet sie in Stücke, welche man in verührtem Ei und Weckmehl umwendet, und bäckt sie in heißem Fett schön goldgelb. Man bringt sie sofort zu Tisch.

47. Blumenkohl.

1 Blumenkohl, 40 Gr. Butter, 40 Gr. Palmöl, $\frac{1}{4}$ Pfund Mehl, 1 Tasse Milch, Salz, Abkochwasser.

Zubereitung.

Beim Einkauf von Blumenkohl hat man darauf zu achten, daß er schön fest und weiß ist. Der Blumenkohl wird gepuzt und einige Zeit in Salzwasser gelegt, damit sich die Raupen entfernen. Man stellt ihn mit kochendem Wasser, dem man eine halbe Tasse Milch zugegeben hat, um den strengen Geschmack zu mildern, bei und läßt ihn eine halbe Stunde kochen. Unterdessen bereitet man mit Butter, Fett und Mehl eine weiße Mehlschwitze, löscht mit einer halben Tasse Milch ab, füllt mit dem Blumenkohlwasser auf, gibt Salz zu und kocht den Beiguß noch kurze Zeit auf.

Zum Schlusse wollen wir noch eine Rohkostplatte bringen, die man an Stelle von Kopfsalat zu dem Käsefleisch auftragen kann.

48. Rohkostplatte.

1 Gurke, 1 Pfund Tomaten, 1 Kopfsalat, 1 Stöck Endivien, feingeschnittene Zwiebel, 4 Eßlöffel Essig, 4 Eßlöffel Öl, etwas Salz.

Zubereitung.

Die grünen Salate werden je nach ihrer Art vorbereitet. Die Gurke wird geschält und in feine Scheiben geschnitten. Ebenso schneidet man die Tomaten, nachdem sie gewaschen sind, in dünne Scheiben. Mit Essig, Öl, etwas Salz und

feingeschnittener Zwiebel rührt man den Beiguß an, gibt die Tomaten und Gurken reihenweise hübsch auf die Platte und gießt von dem Salatbeiguß darüber. Die übrigen Salate werden vermengt und zwischen die Gurken und Tomaten angerichtet. Man kann den Salat auch mit Zitronensaft anmachen.

Süßspeisen.

49. Sagoauflauf.

Für 1 Person, 18 Rpf.

20 Gr. Kartoffelsago, $\frac{1}{2}$ Liter Milch, 10 Gr. Butter, 10 Gr. Zucker
1 Ei, etwas Zitronenschale.

Zubereitung.

Der Sago wird gewaschen und die kochende Milch eingerührt. Man läßt ihn auf der Seite des Herdes glasig werden, rührt unterdessen Butter, Zucker und das Eigelb schaumig, gibt etwas Zitronenschale, den abgekühlten Sago und zuletzt den Eierschnee zu. Man läßt die Masse in einer mit Butter bestrichenen Tasse im Backofen oder im Wasserbad zugedeckt eine halbe bis dreiviertel Stunden aufziehen.

50. Schwammauflauf.

Für 1 Person, 18 Rpf.

1 Ei, 10 Gr. Zucker, 10 Gr. Butter, 15 Gr. Mehl, $\frac{1}{2}$ Liter Milch.

Zubereitung.

Man rührt das Mehl in einem kleinen Topf mit der Milch vorsichtig glatt, gibt Butter und Zucker zu und läßt die Masse unter beständigem Rühren fünf Minuten kochen. Man läßt sie erkalten, gibt das Eigelb und den Eierschnee zu und füllt die Masse in eine mit Butter bestrichene große Tasse, die aber höchstens drei viertel voll sein darf. Man läßt es etwa dreiviertel Stunden im Wasserbad zugedeckt kochen oder im Backofen aufziehen.

51. Apfel mit Schlagrahm.

Für 1 Person, 20 Rpf.

1 Eßlöffel Zucker, 3 Eßlöffel süßen Rahm, 1 Apfel.

Zubereitung.

Der Apfel wird dünn geschält, vom Kernhaus befreit und auf der Rohkoststrassel gerieben. Man streut den Zucker darüber, mengt den Schlagrahm darunter und gibt die Speise sofort zu Tisch. Statt des Apfels kann man auch eine Banane verwenden, die man zuvor in dünne Scheiben geschnitten hat.

52. Aprikosen mit Schlagrahm.

Für 1 Person, 25 Rpf.

6 gedörrte Aprikosen, 2 Eßlöffel Zucker, 6 Eßlöffel Wasser, 3 Eßlöffel süßen Rahm.

Zubereitung.

Die Aprikosen werden gut gewaschen und zwei Tage in Zuckerlösung (1 Eßlöffel Zucker, 6 Eßlöffel Wasser) eingeweicht. Man treibt sie durch die Fleischmaschine, gibt den mit Zucker gesüßten Schlagrahm darunter und trägt die Speise sofort auf. Das übrige Einweichwasser wird abgeschüttet, bevor man die Aprikosen durchtreibt. Es bildet ein erfrischendes Getränk.

53. Zwiebackauflauf.

Für 1 Person, 20 Rpf.

15 Gr. Zucker, 1 Ei, $\frac{1}{8}$ Liter Milch, 3 Zwieback.

Zubereitung.

Zucker und Ei gut verrühren, gibt ein achtel Liter lauwarme Milch zu, Zwiebacke legt man auf eine mit Butter bestrichene Platte, gießt die Eiermilch darüber und läßt es etwa eine Stunde ziehen, bis es gut durchweicht ist, dann eine halbe bis drei viertel Stunde im Backofen aufziehen lassen.

54. Himbeerschnee.

Für 1 Person, 15 Kpf.

1 Eiweiß, 1 Eßlöffel Zucker, 1 Eßlöffel Himbeermarmelade.

Zubereitung.

Eiweiß, Zucker und Himbeermarmelade werden in einer Schüssel so lange gerührt, bis die Masse dick und schaumig ist. Man trägt sie mit Vanillebeiguß auf.

55. Vanillebeiguß.

Für 1 Person 20 Kpf.

1 Eigelb, $\frac{1}{4}$ Liter Milch, $\frac{1}{2}$ Kaffeelöffel Weizmehl, 1 gehäufte Eßlöffel Zucker, etwas Vanille.

Zubereitung.

Eigelb, Vanillezucker, Zucker und Mehl werden gut verrührt. Man gibt die Milch zu und schlägt die Masse auf dem Feuer bis zum Kochen. Man gibt sie in eine Schüssel zum Erkalten. Den Vanillebeiguß gibt man zu Himbeerschnee oder Sagoauflauf.

