

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

**Einfach und gut**

**Trunk-Kälble, Lina**

**Karlsruhe, 1947**

[urn:nbn:de:bsz:31-305205](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-305205)

1947 P410

# Einfach und Gut

**Ein zeitgemäßes Kochbuch**

1947

BERTHOLD DOBLER, KARLSRUHE

48/2,469

47  

---

A 964

# Einfach und Gut

Ein zeitgemäßes Kochbuch

bearbeitet von

Frau Lina Trunk-Kälble

ehemalige Vorsteherin der  
Kochschule Luisenhaus Karlsruhe

Berthold Dobler, Karlsruhe

Druck: G. Braun (vorm. G. Braunsche Hofbuchdruckerei und Verlag) G. m. b. H., Karlsruhe

4  
A 9



Veröffentlicht unter der Zulassung Nr. US-W-1044  
der Nachrichtenkontrolle der Militärregierung  
Auflage 5000 — August 1947

25

## Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort . . . . .	V
1. Teil: Suppen . . . . .	1
2. Teil: Gemüse . . . . .	8
3. Teil: Fleischspeisen . . . . .	21
4. Teil: Beigüsse . . . . .	36
5. Teil: Kartoffelgerichte . . . . .	40
6. Teil: Mehlspeisen . . . . .	47
7. Teil: Salate . . . . .	51
8. Teil: Fischgerichte . . . . .	56
9. Teil: Süß-Speisen . . . . .	60
10. Teil: Gebäck . . . . .	65
11. Teil: Eingemachtes . . . . .	77
12. Teil: Fruchtsäfte . . . . .	90
13. Teil: Verschiedenes . . . . .	92
14. Teil: Winke für die Hausfrau . . . . .	96

Das Sachregister befindet sich am Schluß des Buches

## Vorwort

Das Kochbuch „Einfach und gut“ hat die Aufgabe, die Hausfrauen unter Berücksichtigung der gegebenen Ernährungslage bei der Bereitung wohl-schmeckender und nahrhafter Mahlzeiten zu beraten. Für festliche Anlässe sind auch einige üppigere Rezepte beigefügt und somit ist dieses Kochbuch ein zuverlässiger Helfer für die Werk- und Feiertage.

Besonders ausführlich wird die Zubereitung von Gemüse behandelt, die bei uns in Überfülle gedeihen und uns die Fleischnahrung, die uns nicht in ausreichendem Maße zur Verfügung gestellt werden kann, leichter ent-behren lassen.

Wichtig ist, daß die Hausfrau die Speisen so zusammenstellt, daß sie die notwendigen Vitaminmengen enthalten, die der Körper zu seiner Gesund-erhaltung braucht. In der menschlichen Ernährung spielen neben den Lebens-stoffen auch die Ergänzungsstoffe, die Vitamine und Mineralstoffe eine gleich wichtige Rolle. Diese sind überall vorhanden, wo frisches Grün wächst, also im Salat und in den jungen Gemüsen; daher die unbewußte Freude an dieser Kost nach den langen Wintertagen; sie stellt eine Heil-nahrung gegen die schleichenden Mangelkrankheiten des Winters dar. Über die Bedeutung der Vitamine sei kurz gesagt, daß das Vitamin C als sog. Anti-Skorbutvitamin von großer Wichtigkeit ist. Das Fehlen des Vita-min D hat die englische Krankheit (Rachitis) zur Folge. Es wäre eine unver-zeihliche Nachlässigkeit gegenüber unserer Familie und besonders unseren Kindern, wenn wir diese Erkenntnisse unbeachtet ließen.

Wir müssen vor allen Dingen dafür Sorge tragen, daß die Nährwerte nicht durch unsachgemäße Behandlung der Nahrungsmittel in der Küche abge-tötet werden. Deshalb wird eindringlich darauf hingewiesen, das Koch-oder Dämpfwasser nicht wegzuschütten, sondern bei der Bereitung der Speisen zu verwenden, um keine Mineralstoffe und Vitamine zu vergeuden. Bei einmaligem Aufkochen ist der Verlust am geringsten. Auch allzu langes Liegenlassen im Wasser beeinträchtigt den Nährwert der Gemüse.

Möge die Hausfrau, der dieses zeitgemäße Kochbuch zur Verfügung gestellt wird, mit Lust und Liebe an ihr Tagewerk gehen. Dann wird sie auch in Zeiten erschwerter Ernährungsverhältnisse eine gesunde, eßlustige und dankbare Familie um ihre Tisch versammelt sehen.

Möge es Dir geraten,  
Was in diesem Buche steht;  
Suppe, Pudding, Fisch und Braten  
Und wovon noch sonst die Red'.  
Mögest nimmer Du vergessen  
Einer Hausfrau schwere Pflicht:  
Stets zu kochen gutes Essen,  
Ab und zu ein Leibgericht.  
Willst Du alles bestens führen,  
Wünsch' ich Dir der Dinge drei:  
Feines Zünglein zum probieren,  
Lust und Lieb' zur Kocherei.

## 1. Teil: Suppen

### Kräuterbrühe.

Zutaten: Lauch, Sellerie, Gelberübe, Petersilie, Zwiebeln auf dem Herd geröstet, Strunk von Blumenkohl oder Weißkraut, 1 Kartoffel, 1 Tomate, etwas Salz.

In das kochende Wasser gibt man die gewaschenen Gemüse und läßt alles zusammen etwa 1 Std. kochen. Man kann die Gemüse auch klein schneiden und mit etwas Butter dämpfen, dann mit heißem Wasser auffüllen. Nach Belieben kann man auch getrocknete Erbsenschoten, Spargelschalen und Sellerieblätter dazu nehmen. Die Brühe wird durchgeseiht und zum Auffüllen von Suppen, Gemüsen und Beigüssen verwendet.

### Kartoffelsuppe.

Die Kartoffeln werden gewaschen, dünn geschält und in Scheiben geschnitten. Ebenso richtet man Gelberübe, Sellerie, Lauch, Tomaten und Sellerieblätter vor, stellt alles mit kaltem Wasser bei und läßt die Gemüse gar werden. Nachdem die Suppe durchgetrieben ist, füllt man soviel als nötig mit heißem Wasser auf, gibt Salz zu und läßt nochmals kurz aufkochen. Beim Anrichten gibt man je nach Belieben ein Stückchen Butter oder etwas Maggiwürze zu und bringt die Suppe mit fein verwiegter Petersilie oder Schnittlauch zu Tisch.

### Geriebene Kartoffelsuppe.

Reste von Salz- oder Schalenkartoffeln werden durchgetrieben und in die kochende Kräuterbrühe eingerührt. 2—3 Eßlöffel Mehl werden mit kalter Flüssigkeit (Kräuterbrühe oder Milch) gut verrührt und der kochenden Suppe zugegeben. Kurz vor dem Anrichten gibt man etwas Butter und fein verwiegte Petersilie oder Schnittlauch zu.

### Kartoffelsuppe, 3. Art.

Die rohen Kartoffeln werden, nachdem sie gewaschen sind, geschält, auf der Rohkostraffel gerieben und in die kochende Kräuterbrühe eingerührt. Man läßt die Suppe etwa  $\frac{1}{4}$  Std. kochen, fügt ein Stückchen Butter und fein verwiegte Petersilie zu. Statt der Butter kann man auch einen aufgelösten Suppenwürfel zugeben. Will man die Suppe sämig haben, so gibt man noch ein Mehlteiglein zu und läßt sie nochmals kurze Zeit kochen.

### Restesuppe.

Hierzu kann alles übriggebliebene Gemüse und Kartoffeln verwendet werden. Die Gemüse werden durchgetrieben, in die kochende Kräu-



terbrühe eingerührt und kurz aufgekocht. Hat man zu wenig Einlage, so gibt man etwas rohe, auf der Rohkosttaffel geriebene Gelberüben zu, wodurch der Nährwert bedeutend erhöht wird. Man kann auch 1—2 Eßlöffel Mehl mit etwas kalter Flüssigkeit anrühren und dies vorsichtig in die kochende Suppe einrühren. Die Suppe wird mit fein verwiegtem Schnittlauch oder Petersilie gewürzt; nach Belieben gibt man ein Stückchen Butter zu.

#### **Grüne Bohnensuppe.**

Auf 1 Pfd. Bohnen rechnet man 2—3 Kartoffeln, fein geschnittene Zwiebeln, 2 Eßlöffel Mehl, ein Stückchen Butter. Die frischen, von den Fäden befreiten Bohnen und die geschälten Kartoffeln werden gewaschen und fein geschnitten. Man läßt die Butter zergehen, gibt die Zwiebeln nebst den Bohnen und Kartoffeln zu und läßt alles zusammen 5—10 Min. dämpfen. Dann wird mit Kräuterbrühe oder heißem Wasser aufgefüllt, etwas Salz zugegeben und die Suppe etwa 1 Std. kochen lassen. Will man die Suppe sämig haben, so gibt man noch ein Mehlteiglein zu und läßt alles zusammen aufkochen.

#### **Grüne Erbsensuppe.**

Die Erbsen müssen jung und frisch sein. Die Schoten werden von den Fäden befreit, gewaschen, in Wasser weich gekocht und dann durch die Fleischmaschine gedreht. Unterdessen werden die Erbsen in der Brühe weich gekocht. 1—2 Eßlöffel Mehl rührt man mit kalter Kräuterbrühe oder Milch an und gibt dies zu den Erbsen, ebenso das Durchpassierte von den Hülsen und läßt die Suppe noch einmal aufkochen. Zuletzt gibt man ein Stückchen Butter oder einen Bouillonwürfel zu.

#### **Gelbe Erbsensuppe.**

Für 6 Personen rechnet man  $\frac{3}{4}$  Pfd. Erbsen. Diese werden verlesen, gewaschen und über Nacht eingeweicht. Man stellt sie mit dem Einweichwasser bei. Sobald sie weich sind, werden sie durch ein Sieb gestrichen, Salz zugegeben und soviel als nötig mit Kräuterbrühe oder heißem Wasser nachgefüllt. 2—3 Eßlöffel Mehl werden mit kalter Flüssigkeit angerührt, der Suppe zugegeben und alles kurz aufkochen lassen. Unterdessen wird eine fein geschnittene Zwiebel in etwas Butter gedünstet und der fertigen Suppe zugegeben.

#### **Grüne Erbsensuppe von Hülsenfrüchten.**

Grüne Erbsensuppe wird wie die gelbe Erbsensuppe zubereitet. Will man sie schön grün haben, so gibt man eine Handvoll rohen, fein verwiegten Spinat zu oder man preßt den Saft durch ein Tuch zur fertigen Suppe. Dadurch wird auch der Nährwert bedeutend erhöht.

### **Linsensuppe.**

$\frac{3}{4}$  Pfd. Linsen werden verlesen, gewaschen und über Nacht eingeweicht. Am anderen Tag schüttet man das Wasser ab, stellt die Linsen mit frischem Wasser oder besser mit Kräuterbrühe auf und läßt sie langsam gar werden. Sobald sie gut weich sind, werden sie durch ein Haarsieb getrieben. Nach Belieben kann man noch 2—3 gekochte, durchgetriebene Kartoffeln zugeben; man läßt alles nochmals aufkochen. Beim Anrichten kann man etwas Butter zufügen.

### **Suppe von weißen oder bunten Bohnen.**

Diese Suppe wird ebenso zubereitet wie die Linsensuppe. Man kann statt der Kartoffeln ein Mehleiglein zugeben, mit Milch oder Kräuterbrühe angerührt.

### **Spinatsuppe.**

Man verwendet gleiche Teile Kartoffeln und Spinat. Der Letztere wird in reichlich Wasser weich gekocht und fein verwiegt. Unterdessen läßt man die geschälten Kartoffeln, welche man in kleine Würfel oder Stäbchen geschnitten hat, in dem Gemüsewasser gar werden, gibt den Spinat sowie das nötige Salz und ein Mehleiglein zu, das man mit 1—2 Eßlöffeln Mehl und der nötigen Flüssigkeit glatt gerührt hat, läßt die Suppe nochmals aufkochen und fügt zuletzt ein Stückchen Butter hinzu. Durch Zugabe von etwas rohem, verwiegtem Spinat wird der Nährwert bedeutend erhöht.

### **Französische Suppe, Frühlings- oder Gemüsesuppe.**

Allerlei Gemüse, wie sie die Jahreszeit bietet, z. B. junge Gelberüben, etwas Wirsing oder Weißkraut, Spargeln, Bohnen, ein Stück Selleriewurzel, Blumenkohl, Tomaten, etwas Mangold, Erbsen, Kohlrabi, werden gereinigt und in feine Streifen geschnitten, ebenso werden 2—3 Kartoffeln vorbereitet. Den Blumenkohl schneidet man in kleine Röschen. Die Gemüse werden mit heißem Wasser, dem man etwas Salz zugegeben hat, beigestellt. Kartoffeln und Blumenkohl gibt man erst später zu, damit sie nicht zerfallen. Man läßt die Suppe 1— $1\frac{1}{4}$  Std. kochen und gibt nach Belieben kurz vor dem Anrichten etwas Butter zu. Durch Zugabe von Kerbel und Sauerampfer erhält die Suppe einen angenehmen, säuerlichen Geschmack.

### **Petersilien-, Kerbel- und Sauerampfersuppe.**

Eine Handvoll Petersilie wird von den Stielen befreit, gewaschen und fein verwiegt. In einem Stückchen Butter dünstet man die Petersilie leicht an und füllt mit Kräuterbrühe oder heißem Wasser, soviel als nötig, auf. Für eine Person rechnet man etwa  $\frac{1}{2}$  Liter Suppe. 3—4 Eßlöffel Mehl werden zu einem glatten Teiglein angerührt und nebst Salz der kochenden Suppe zugegeben. Man kann auch einige ge-

kochte, geriebene Kartoffeln mit einrühren und läßt das Ganze noch etwa  $\frac{1}{4}$  Std. kochen. Nach Belieben kann man die Suppe mit einigen Tropfen Maggi würzen. In gleicher Weise wie Petersilie kann auch Kerbel und Sauerampfer zu gleichen Teilen verwendet werden.

#### **Lauchsuppe.**

Der Lauch wird sauber geputzt, gewaschen und in feine Streifen geschnitten. Die oberen grünen Teile verwendet man in die Kräuter- oder Fleischbrühe. Man dünstet den Lauch in etwas Butter an und füllt mit Kräuterbrühe oder heißem Wasser auf.

Weitere Zubereitung wie Petersiliensuppe.

#### **Blumenkohlsuppe.**

Ein kleiner Blumenkohl wird geputzt, in kleine Röschen zerlegt und in leicht gesalzenem Wasser zum Kochen gebracht. 1—2 gekochte Kartoffeln werden in gleichmäßige Stäbchen geschnitten und zu dem Blumenkohl gegeben. Man läßt die Suppe noch  $\frac{1}{2}$  Std. kochen und Blumenkohl gegeben. Man läßt die Suppe  $\frac{1}{2}$  Std. kochen und gibt beim Anrichten ein Stückchen Butter oder einen Bouillonwürfel zu.

#### **Spargelsuppe**

wird ebenso zubereitet, nur läßt man die Kartoffeln weg und bindet die Suppe mit einem Mehlteiglein.

#### **Selleriesuppe.**

Der Sellerie wird gewaschen, geputzt und in feine Blättchen geschnitten. Man läßt ein Stückchen Butter zergehen, gibt den Sellerie zu und streut etwas Mehl darüber, läßt dieses kurze Zeit dämpfen, füllt die Suppe nach und nach mit heißem Wasser auf und würzt mit wenig Salz. Man läßt die Suppe noch etwa  $\frac{3}{4}$  Std. kochen. Unterdessen werden die zarten Blätter des Sellerie fein verwiegt und der fertigen Suppe zugegeben. Sollte die Suppe nicht sämig genug sein, so gibt man noch ein Mehlteiglein zu.

#### **Tomatensuppe.**

Die Tomaten werden gewaschen, in Stücke zerschnitten und mit wenig Wasser weich gekocht. Dann treibt man sie durch ein feines Sieb. Um das Fett zu sparen, wird eine Kräuterbrühe hergestellt, das Durchgetriebene zugegeben, und die Suppe mit einem Mehlteiglein gebunden. Eine Scheibe Schwarzbrot wird in kleine Würfel geschnitten, in der Bratröhre ohne Fett gelb geröstet und beim Anrichten der Suppe zugegeben.

#### **Brotsuppe, 1. Art.**

Das Brot wird in feine Scheiben geschnitten, in der Bratröhre geröstet und mit wenig Salz, etwas Butter und Wasser beigestellt. So

bald das Brot weich ist, treibt man es durch ein feines Sieb und füllt mit der nötigen Kräuterbrühe auf. Nachdem die Suppe noch etwa 10 Min. gekocht hat, wird sie mit Schnittlauch oder fein verwiegter Petersilie zu Tisch gegeben.

#### **Brotsuppe, 2. Art.**

Etwa 100 g Schwarzbrot werden mit einigen in Würfel geschnittenen Kartoffeln, etwas fein geschnittenem Lauch und Gelberüben nebst Salz und Wasser beigestellt und weich gekocht. Unterdessen wird eine fein geschnittene Zwiebel in Butter geröstet, das durchgetriebene Gemüse zugegeben und die Suppe nochmals aufkochen lassen. Kurz vor dem Anrichten kann man noch 1—2 Eßlöffel rohe, geriebene Gelberüben beifügen, wodurch der Nährwert bedeutend erhöht wird.

#### **Gebrannte Mehlsuppe.**

Das Mehl wird im Backofen unter öfterem Umwenden in einer eisernen Pfanne lichtgelb gebräunt und mit kaltem Wasser zu einem dünnen Teiglein angerührt, das man in die kochende Kräuterbrühe einlaufen läßt. Man läßt die Suppe etwa 1 Std. kochen. 1—2 Scheiben Brot werden im Backofen gelb geröstet und fein gemahlen. Dieses Weckmehl wird mit einem Stückchen Butter etwas geröstet und der fertigen Suppe zugegeben.

#### **Gewiegte Fleischsuppe.**

Etwa  $\frac{1}{2}$  Pfd. Rindfleisch wird nebst Salz und Suppengrüns in das kochende Wasser gegeben und ungefähr 1 Std. gekocht. Dann seiht man die Fleischbrühe ab, läßt das Fleisch erkalten und verwiegelt es fein. 5—6 Eßlöffel Mehl werden mit kaltem Wasser glatt gerührt und in die kochende Fleischbrühe einlaufen lassen. Man läßt dies  $\frac{1}{2}$  Std. kochen, gibt fein verwiegte Petersilie und das verwiegte Fleisch zu und läßt die Suppe noch einmal aufkochen. Nach Belieben kann man noch fein verwiegte, in Butter gedämpfte Zwiebeln zugeben. (Für 5—6 Personen.)

#### **Schleimsuppe.**

Aus Haferflocken oder Hafergrütze stellt man Schleimsuppe her. Die Grütze kann vor Gebrauch einige Stunden eingeweicht werden. Die Haferflocken werden mit kaltem Wasser und etwas Salz aufgestellt, nach und nach mit heißem Wasser aufgefüllt und unter öfterem Umrühren  $\frac{3}{4}$ —1 Std. gekocht, damit sie sämig werden. Will man diese Suppe für Kranke herstellen, so streicht man sie beim Anrichten durch ein feines Sieb und rührt etwas Butter darunter. Für 1 Person rechnet man 1 gehäuften Eßlöffel Haferflocken oder Hafergrütze. Treibt man die Suppe durch, so braucht man die doppelte Menge. Man gibt die Suppe mit fein verwiegter Petersilie zu Tisch.

### Fünferleisuppe.

Zu dieser Suppe verwendet man Gerste, Grünkern, Haferflocken, Hafergrütze und Buchweizen, je 1 Eßlöffel voll. Man stellt alles mit etwas kaltem Wasser auf, gibt nach und nach Kräuterbrühe oder heißes Wasser nebst etwas Salz zu und läßt die Suppe unter öfterem Umrühren 1 Std. kochen. Kurz vor dem Anrichten kann man nach Belieben etwas Butter darunter rühren und die Suppe mit fein verwiegter Petersilie oder Schnittlauch bestreuen.

### Grünkernsuppe.

Der Grünkern wird über Nacht eingeweicht, mit dem Einweichwasser beigestellt, nach und nach mit Kräuterbrühe aufgefüllt und unter öfterem Rühren etwa 1 Std. gekocht. Ganze Grünkerner brauchen längere Kochzeit. Sehr gut wird die Suppe, wenn man etwas gebähte Brotrinde mitkochen läßt. Kurz vor dem Anrichten rührt man ein Stückchen Butter unter und überstreut die Suppe mit fein verwiegter Petersilie oder Schnittlauch.

### Grießklößchensuppe.

$\frac{1}{4}$  Liter Milch, Fleischbrühe oder Kräuterbrühe läßt man mit einer Prise Salz und einem Stückchen Butter zum Kochen kommen, rührt 3 gehäufte Eßlöffel Grieß ein und kocht die Masse zu einem dicken Brei, läßt ihn etwas erkalten, gibt ein verrührtes Ei darunter und formt mit zwei Kaffeelöffeln längliche Klöße. Man gibt sie in kochende Fleischbrühe und läßt sie 5 Min. ziehen. Diese Klöße lassen sich auch ohne Ei zubereiten, nur muß man die heiße Masse dann sofort ausstechen. Beim Anrichten gibt man fein verwiegte Petersilie oder Schnittlauch zu. (Für 5—6 Personen.)

### Markklößchensuppe.

50 g Ochsenmark wird mit einigen Tropfen Wasser solange verrührt, bis es weiß ist, dann schüttet man das Wasser ab, gibt 2 Eßlöffel Weckmehl oder geröstetes, gemahlenes Schwarzbrot und ein Stückchen eingeweichtes, ausgedrücktes und verzipftes Brot sowie wenig Salz, 1 Ei, 1 Kaffeelöffel Mehl und etwas fein verwiegte Petersilie zu und verrührt die Masse gut. Man formt kleine, runde Klöße, macht zuerst einen Probekloß und gibt, wenn dieser nicht zusammenhält, noch etwas Weckmehl oder Eiweiß zu. Die Klöße werden in kochendes Salzwasser oder Fleischbrühe gegeben. Sobald sie an die Oberfläche kommen, stellt man den Topf an die Seite des Herdes und läßt sie noch etwa 10 Min. ziehen. Den Teig dazu kann man auch schon Tags zuvor machen.

### Eiergerstsuppe.

Man bereitet aus 100 g Mehl, 1 Ei und einigen Tropfen Essig einen festen Nudelteig. Das verrührte Ei wird nebst einer Prise Salz unter das gesiebte Mehl gemengt und die Masse auf dem Wellbrett gut verarbeitet. Der Teig muß etwas fester sein als der übliche Nudelteig; er wird auf dem Reibeisen fein gerieben und die dadurch erhaltene Eiergerste auf einem Tischtuch getrocknet.  $\frac{1}{4}$  Std. vor Gebrauch läßt man die Eiergerste in die kochende Fleischbrühe einlaufen und gibt die Suppe mit fein geschnittenem Schnittlauch zu Tisch. Man kann auch die Eiergerste, nachdem sie gerieben ist, auf ein Backblech geben und in der Bratröhre hellgelb rösten.

### Nudelsuppe.

1 Ei wird nebst einer Prise Salz und 1 Eßlöffel Wasser in einer Tasse gut verrührt. 100 g = 5—6 Eßlöffel Mehl siebt man auf das Wellbrett, macht in der Mitte eine Vertiefung und rührt mit dem Messer das Ei darunter. Man arbeitet den Teig, bis er zart ist und beim Durchschneiden kleine Löchlein zeigt. Nun werden 1—2 dünne Nudeln ausgewellt, zum Abtrocknen auf ein Tuch gelegt, dann zusammengerollt und so fein als möglich geschnitten. Die Nudeln werden etwas aufgelockert und bis zum Gebrauch getrocknet. Man gibt die Nudeln in die kochende Fleischbrühe und läßt sie etwa 5—10 Min. kochen. Bei frisch zubereiteten Nudeln genügen 5 Min. Kochzeit. Sind die Nudeln sehr mehlig, so werden sie erst in schwach gesalzenem Wasser vorgekocht, damit die Fleischbrühe klar bleibt. Man gibt sie dann zum Abtropfen auf ein Sieb, schüttet sie in die Suppenschüssel und gießt klare Fleischbrühe darüber. Die Suppe wird mit Schnittlauch oder Petersilie bestreut.

### Flädchensuppe.

Man bereitet aus 100 g = etwa 5 gehäufte Eßlöffel Mehl, der nötigen Milch, etwas Salz und einem Ei einen glatten, dünnen Pfannkuchenteig. Das Mehl wird in eine Schüssel gesiebt, mit etwas warmer Milch angerührt und tüchtig geschlagen, ehe alle Milch zugegeben wird. Wenn man neben Milch einige Tropfen Wasser zusetzt, geraten die Flädchen am besten. Zuletzt gibt man das Ei zu. In einer Stielpfanne, welche man mit wenig Fett oder Speckschwarte ausgerieben hat, werden dünne Kuchen gebacken. Nach dem Erkalten schneidet man die Pfannkuchen in feine Streifen, gibt sie in die Suppenschüssel und seht klare Fleischbrühe darüber. Die Suppe wird mit fein verwiegtem Schnittlauch oder Petersilie zu Tisch gegeben.

### Brotklöße zur Suppe.

1 Kaffeelöffel Butter wird schaumig gerührt, nach und nach ein Ei gelb sowie das zu Schnee geschlagene Eiweiß zugegeben und zuletzt

das gebähte, gemahlene und gesiebte Brot darunter gegeben, so daß ein ziemlich fester Teig entsteht. Sollte der Teig zu fest sein, so gibt man etwas Milch zu, ist der Teig zu weich (Probekloß machen), so gibt man etwas Mehl darunter. Weitere Zubereitung wie Markklöße.

## 2. Teil: Gemüse

Über den großen Nährwert der Gemüse wurde im Vorwort bereits berichtet. Man nehme stets nur soviel Wasser zum kochen oder abbrühen, als nötig ist, so daß kein Kochwasser mit seinen wichtigen Salzen verlorengeht. Von jeher wird Blutarmen und Bleichsüchtigen von den Ärzten das häufige Essen von eisenhaltigem Spinat angeraten. Gelberüben-, Tomaten- oder Spinatsaft ist ein wichtiger Zusatz zur Kindermilch.

Vitamine sind in allen Gemüse- und Obstarten enthalten; sie sind die Hauptursache der belebenden Erfrischung, die besonders nach dem Genuß von Salat und rohem Obst empfunden wird. Durch zu langes Kochen wird nicht nur das kostbare Vitamin zerstört, auch das zur normalen Blutbildung notwendige Eisen nebst den übrigen lebenswichtigen Nährsalzen wird vernichtet. Außerdem lösen sich diese Stoffe im Kochwasser auf, das in der Regel weggeschüttet wird. Spinat ist das hervorragendste Mittel zur Blutbildung. Er soll deshalb auch roh, als Salat zubereitet, gegessen werden. Die Kunst des Kochens nach den neuen Erkenntnissen der Ernährungsforschung besteht also darin, nicht unter allen Umständen kochen zu wollen, sondern zu überlegen, ob man nicht auch frische Nahrung in ungekochtem Zustand auf den Tisch bringen kann.

### Von den Spinatpflanzen.

Unter diesem Namen vereinigt man in der Praxis alle Pflanzen, welche wie Spinat zubereitet werden und diesen ersetzen können.

Der Gartenspinat kommt in verschiedenen Sorten vor, die sich aber im Geschmack ziemlich gleichen. Aus seinen Blättern bereitet man auch eine Farbe, Spinatgrün, zum Färben anderer Speisen, z. B. in der Konditorei zum Garnieren von Torten.

Zu den Wildgemüsen zählen: Gartenmelde, auch wilder Spinat genannt, Brennessel, Schafgarbe, Spitzwegerich, Löffelkraut, Löwenzahn, Schmalzkraut (auch Schmalzblättchen genannt). Diese Wildgemüse werden auf die gleiche Weise wie Spinat zubereitet. Je nach Belieben können noch einige frisch gekochte, durch ein Sieb gestrichene Kartoffeln hinzugefügt werden.

### **Gedämpfter Spinat, 1. Art. (Cremespinat.)**

In einem Stückchen Butter dünstet man eine feingeschnittene Zwiebel leicht an, gibt den gewaschenen, fein gehackten, rohen Spinat zu und läßt ihn kurze Zeit dämpfen, streut auf 1½ Pfd. Spinat 1 Eßlöffel Mehl darüber, würzt mit etwas Salz und verdünnt das Gemüse mit Kräuterbrühe.

### **Spinat, 2. Art.**

Der Spinat wird geputzt, einige Male gewaschen, im Kartoffeldämpfer gar gedünstet und fein verwiegt. Eine fein geschnittene Zwiebel wird mit etwas Butter glasig gedämpft, das Gemüse zugegeben und, soviel als nötig, mit dem Gemüsewasser nachgefüllt. Mit 2 Eßlöffeln Mehl und kalter Gemüsebrühe rührt man ein Teiglein an, gibt dies nebst etwas Salz zu und läßt das Gemüse noch einmal aufkochen. Größere Mengen Spinat werden in wenig Wasser gekocht und das übrige Gemüsewasser zur Suppe verwendet.

### **Spinat, 3. Art.**

Etwa 1½ Pfd. junger Spinat wird gewaschen und die Blätter vom Strunk gelöst. Man gibt ihn zum Abtropfen auf ein Sieb. Fein geschnittene Zwiebeln und 1 Eßlöffel Mehl werden in etwas Butter gelb geröstet, mit Kräuterbrühe abgelöscht, die Spinatblätter, etwas Salz zugegeben und der Spinat etwa 20—30 Min. gedämpft, bis die Blätter weich sind.

### **Neuseeländer Spinat, Löwenzahn, zarte Brennessel.**

Das geputzte, gut gewaschene Gemüse wird in kochendes, schwach gesalzenes Wasser gegeben und in offenem Topfe rasch zum Kochen gebracht, damit es seine grüne Farbe behält. Dann wird es abgeschüttet und fein verwiegt. In wenig Butter dämpft man feingeschnittene Zwiebeln, gibt das Gemüse zu, streut 1 Eßlöffel Mehl darüber und verdünnt, soviel als nötig, mit Gemüsebrühe. Will man das Gemüse sämig haben, so rührt man noch ein Mehlteiglein ein.

### **Mangold.**

Die jungen Mangoldblätter können wie Spinat zubereitet werden. Bei allen diesen grünen Gemüsearten wird der Nährwert bedeutend erhöht, wenn man eine Handvoll rohes Gemüse zurückbehält, fein verwiegt und zuletzt dem fertigen Gemüse beifügt.

### **Mangoldstiele.**

Wenn der Mangold im Sommer groß ist, werden die Stiele abgestreift, leicht abgezogen, in halbfingerlange Stücke geschnitten und in Kräuterbrühe oder schwach gesalzenem Wasser weich gekocht.



Unterdessen rührt man ein Mehlteiglein an, gibt es zu und mengt zuletzt ein Stückchen Butter darunter.

#### **Wirsing.**

Das Gemüse, welches aus festen Köpfen bestehen soll, wird von den schlechten Blättern befreit, die dicken Rippen und der Strunk entfernt. Man kocht das gewaschene Gemüse mit wenig Wasser oder Kräuterbrühe gar und schüttet das Wasser ab zur Bereitung der Mehlschwitze. Der Wirsing wird fein verwiegt oder im Seiher mit dem Messer zerkleinert. Fein geschnittene Zwiebeln werden in etwas Butter oder Fett glasig gedünstet, das Gemüse zugegeben, ein Mehlteiglein eingerührt oder das Gemüse mit Mehl bestäubt und mit der Gemüsebrühe, soweit nötig, verdünnt. Man läßt es kurz aufkochen. Wildgemüse wie Spitzwegerich oder Schmalzblättchen werden ebenso zubereitet.

#### **Winterkohl oder Krauskohl.**

Er wird auf die gleiche Weise wie Spinat zubereitet. Der Winterkohl muß zuerst einen Frost durchgemacht haben, sonst ist er rau und kaum zu gebrauchen.

#### **Rotkraut.**

Es wird auf die gleiche Weise zubereitet wie Bayrisch Kraut.

#### **Weißkraut auf pommersche Art.**

Das geputzte Gemüse wird in Kräuterbrühe weich gekocht, zum Abtropfen auf ein Sieb gegeben, fein gewiegt, oder durch die Fleischmaschine getrieben. Reichlich feingeschnittene Zwiebeln werden in etwas Butter leicht gedämpft, das Gemüse, etwas Salz und Muskat zugegeben und mit Kräuterbrühe nachgefüllt. 2 Eßlöffel Mehl werden mit Milch glatt gerührt und zugegeben. Das Ganze wird mit reichlich Muskat gewürzt. Nun läßt man alles unter öfterem Umrühren nochmals aufkochen. Durch Zugabe von reichlich Zwiebeln und Muskat erhält das Gemüse einen sehr kräftigen Geschmack.

#### **Weißkohl nach Bremer Art.**

Ein Stückchen Schweinefleisch wird mit Wasser aufgesetzt. Das Kraut wird wie zu Bayrisch Kraut vorbereitet. Sobald das Wasser kocht, gibt man das Weißkraut zu und läßt es etwa  $\frac{1}{2}$  Std. dämpfen. Unterdessen werden Kartoffeln gewaschen, geschält, in Würfel geschnitten und nebst etwas Salz zugegeben. Man nimmt das Fleisch heraus, schneidet es in kleine Würfel und mengt es kurz vor dem Anrichten unter das Gemüse. 1—2 Eßlöffel Mehl werden in etwas Fett braun geröstet, mit Krautbrühe abgelöscht, 1 Eßlöffel Essig hinzugefügt und über das Gemüse gegeben, welches man noch etwa

10 Min. gut durchkochen läßt. Ist das Schweinefleisch sehr fett, so kann das Braunmehl mit kalter Flüssigkeit angerührt werden, um Fett zu sparen.

#### **Weißkohl in braunem Beiguß. Norddeutsches Gericht.**

Ein Krautkopf wird geputzt, gewaschen, in Stücke zerlegt, wobei man die dicken Rippen entfernt, in Salzwasser weich gekocht und zum Abtropfen auf ein Sieb gegeben. Mit Fett und 2—3 Eßlöffeln Mehl bereitet man eine braune Mehlschwitze und gibt das Gemüse nebst etwas Maggiwürze zu. Man läßt es noch kurz aufkochen.

#### **Kümmelkraut.**

Hierzu verwendet man Weißkraut oder Wirsing. Das geputzte Kraut wird von den dicken Rippen befreit, in Stücke zerlegt, gut gewaschen und in Kräuterbrühe oder Wasser weich gekocht. Dann wird es abgeschüttet und im Seiher etwas zerschnitten. Man bereitet mit einem Stückchen Butter, fein geschnittener Zwiebel und 1—2 Eßlöffeln Mehl eine helle Mehlschwitze, löscht mit Gemüsebrühe ab, gibt das Kraut nebst etwas Salz und Kümmel zu und läßt es noch kurze Zeit dämpfen. Will man den Beiguß etwas dicker haben, so rührt man noch 1—2 Eßlöffel Mehl mit kalter Flüssigkeit an, gibt das Mehlteiglein unter beständigem Rühren dem Gemüse zu und läßt es noch einmal aufkochen.

#### **Bayrisch Kraut.**

Nachdem die äußeren schlechten Blätter und der Strunk vom Kraut entfernt sind, wird es gewaschen, fein geschnitten oder gehobelt, etwas Essig, Salz und Zucker zugefügt und einige Stunden beschwert. Fein geschnittene Zwiebeln werden in heißem Fett leicht angedünstet, das Kraut nebst einem geschälten, in Stücke geschnittenen Apfel, nach Belieben etwas Kümmel und 1 Schöpfer heißes Wasser zugegeben und  $1\frac{1}{4}$ — $1\frac{1}{2}$  Std. dämpfen lassen. Man kann auch ein Glas alkoholfreien Apfelsaft, Wein oder Most zufügen, was den Geschmack verbessert.

#### **Strunkgemüse.**

Beim Einschneiden von Weißkraut lassen sich die Strünke sehr gut als Gemüse verwenden. Diese werden von den holzigen Teilen befreit und in Stäbchen geschnitten. In wenig gesalzenem Wasser läßt man sie gar werden. Unterdessen wird eine helle Mehlschwitze hergestellt. Die Butter läßt man zergehen, gibt das nötige Mehl, nach Belieben auch etwas fein geschnittene Zwiebel zu, löscht mit Gemüsebrühe ab und gibt dies über das Gemüse. Will man den Beiguß dicker haben, so gibt man noch ein Mehlteiglein zu. Auf diese Weise benötigt man weniger Fett.

### Rosenkohl.

Die fest geschlossenen Rosen werden geputzt, am Stiel mit dem Messer kreuzweise eingeschnitten, damit sie gleichmäßig gar werden, und in schwach gesalzenem Wasser in offenem Topf etwa 20—30 Min. gekocht, damit die grüne Farbe erhalten bleibt. Unterdessen bereitet man mit einem Stückchen Butter, fein geschnittener Zwiebel und dem nötigen Mehl eine helle Mehlschwitze, löscht mit Gemüsewasser ab, läßt den Beiß gut durchkochen und gibt den Rosenkohl zu.

### Lauchgemüse.

Dicke, gebleichte Lauchstengel werden geputzt, tüchtig gewaschen, der Länge nach durchgeschnitten, damit aller Sand entfernt wird, und in halbfingerlange Stücke geschnitten. Man kocht sie in Kräuterbrühe etwa 20—30 Min. Unterdessen wird ein Mehlteiglein mit 1—2 Eßlöffeln Mehl und kalter Flüssigkeit, Lauchbrühe, Kräuterbrühe oder Milch angerührt und zugegeben. Man läßt das Gemüse kurz aufkochen. Nach Belieben kann noch etwas Butter kurz vor dem Anrichten hinzugefügt werden.

### Selleriegemüse mit Kartoffeln.

Die gewaschenen und geschälten Sellerieknollen werden in feine Scheiben geschnitten und am besten im Kartoffeldämpfer weich gedämpft. Ebenso richtet man die Kartoffeln vor, gibt sie zu dem Sellerie und läßt beides zusammen weich dünsten. Kurz vor dem Anrichten wird das fertig gedämpfte Gemüse mit einem Stückchen Butter vermischt und sofort zu Tisch gebracht. Das Gemüse wird nicht mehr der Ofenhitze ausgesetzt, damit die Vitamine erhalten bleiben. Man bringt das Gemüse mit einem Beiß zu Tisch. In das kochende Gemüsewasser oder Kräuterbrühe wird ein Mehlteiglein eingerührt, etwas Salz zugegeben, durchkochen lassen und beim Anrichten mit den zarten, fein verwiegten Blättern der Sellerie oder Petersilie gewürzt. Zu diesem Gericht können gleiche Teile Sellerie und Kartoffeln verwendet werden.

### Kohlrabi.

Es gibt zwei Sorten Kohlrabi, solche mit blauer und solche mit weißer Haut. Die ersteren sind zarter. Das geputzte Gemüse wird nicht zu weich gekocht, dann in dünne Blättchen geschnitten. Man rührt ein Mehlteiglein an, wie zu Blumenkohl angegeben, und gibt dies unter beständigem Rühren zu der Gemüsebrühe. Nachdem es durchgekocht hat, werden die Kohlrabi leicht darunter gemengt und zuletzt ein Stückchen Butter beigefügt. Man kann die Kohlrabi auch vor dem Abkochen in dünne Blättchen schneiden. Die Butter wird erst zuletzt

zugefügt, damit die Vitamine erhalten bleiben, wenn das Gemüse nicht mehr der Ofenhitze ausgesetzt wird.

#### **Kohlrabi gefüllt.**

Die Kohlrabi werden geschält und ausgehöhlt. Als Fülle eignen sich junge Erbsen, Pilze oder die Blätter der Kohlrabi wie Spinat zubereitet. Nachdem man die Kohlrabi vorgekocht hat, am besten im Kartoffeldämpfer, werden sie mit den vorgedämpften Gemüsen gefüllt und mit etwas Butter in eine eiserne Pfanne gegeben, man gießt etwas Gemüsebrühe zu und läßt sie in der Bratröhre unter öfterem Begießen gar werden.

#### **Blumenkohl.**

Der Blumenkohl soll fest und weiß sein. Der geputzte Blumenkohl wird einige Zeit in Salzwasser gelegt, damit die Raupen herausgezogen werden. Dann gibt man ihn in kochendes, leicht gesalzenes Wasser, dem man etwas Milch zugefügt hat, und läßt ihn etwa 30 Min. kochen. Unterdessen werden 2—3 Eßlöffel Mehl mit kalter Gemüsebrühe angerührt, der Blumenkohl aus dem Wasser genommen, das Mehlteiglein zugegeben, gut durchgerührt und noch etwa 10 Min. kochen lassen. Beim Anrichten fügt man etwas Butter zu, gibt den Blumenkohl auf eine erwärmte Schüssel oder runde Platte und gießt den Beiguß darüber.

#### **Über das Sauerkraut.**

Ein sehr wichtiges und bei uns auch sehr beliebtes Nahrungsmittel ist das Sauerkraut, das möglichst mit dem Saft genossen werden soll. Viele Ärzte, welche die Heilkraft des Sauerkrautes erkannt haben, empfehlen oft rohes Sauerkraut. Das Heilsame am Sauerkraut ist sein hoher Gehalt an natürlicher Milchsäure, welche bei Arterienverkalkung, Gicht, Zuckerkrankheit und chron. Stuhlträgheit gute Dienste leistet. Rohes Sauerkraut ist auch ein vorzügliches Heilmittel bei Magen-, Darm- und Nierenleiden, ebenso bei Lungenleiden. Deshalb sollte man Sauerkraut nur bis zum Kochen erhitzen und nicht stundenlang kochen. Außerdem ist es reich an Mineralstoffen, den sog. Nährsalzen, besonders an Kalk und Natron. Ganz besonders wertvoll ist für uns sein Reichtum an Vitaminen. Den höchsten Vitamingehalt besitzt rohes Sauerkraut; durch das Kochen werden gewisse Vitamine zerstört. Die nützlichen Milchsäurebazillen des Sauerkrautes üben einen keimtötenden Einfluß auf schädliche Darmbakterien aus, indem sie diese im wahrsten Sinne des Wortes auffressen. In der gemüsearmen Zeit gelangt Sauerkraut zu seiner wohlverdienten Würdigung. Schon der unvergeßliche Pfarrer Kneipp hat es als Heilmittel erklärt; er sagt: „Es ist ein großer Irrtum, sich vom Genusse des Sauerkrautes dann zu enthalten, wenn saure Speisen verboten

werden, da im Gegenteil gerade seine spezielle Wirkung auf den Magen zur Förderung guter Verdauung außerordentlich wichtig ist."

#### **Sauerkraut.**

Das aufgelockerte Kraut wird mit fein geschnittenem Apfel und etwas Wasser beigestellt und zum Kochen gebracht. Unterdessen werden fein geschnittene Zwiebeln in etwas Fett glasig gedämpft, zu dem Kraut gegeben und sofort angerichtet. Auf diese Weise zubereitet, ist das Sauerkraut sehr bekömmlich und wohlschmeckend. Will man das Sauerkraut länger kochen, so empfiehlt es sich, kurz vor dem Anrichten etwas rohes Sauerkraut darunter zu mischen, wodurch der Nährwert bedeutend erhöht wird. Nach Belieben kann man das rohe Kraut vorher zerkleinern.

#### **Gelberüben.**

1½ Pfd. Gelberüben werden gründlich gewaschen, gebürstet, in Kräuterbrühe weich gekocht, dann geschält und in Stäbchen oder Scheiben geschnitten. ½ Pfd. Gelberüben werden roh geputzt und auf der Rohkosttaffel gerieben; man läßt sie mit einem Stückchen Butter heiß werden, gibt das gekochte Gelberüben Gemüse nebst fein gewiegter Petersilie zu und richtet sofort an. Man kann die Gelberüben auch im Kartoffeldämpfer gar werden lassen. In diesem Fall werden sie vor der Zubereitung geschabt und nach Belieben geschnitten.

#### **Karotten mit Lauch.**

Hierzu lassen sich gleiche Teile Lauch und Karotten verwenden. Die Gemüse werden geputzt, die Karotten in Scheiben und der Lauch in feine Streifen geschnitten. Man dämpft den Lauch mit einem Stückchen Butter an, gibt die Gelberüben, etwas Salz und Kräuterbrühe zu und läßt das Gemüse etwa 1—1¼ Std. dämpfen. Kurz vor dem Anrichten wird fein verwiegte Petersilie zugegeben. Will man das Gemüse strecken, so bereitet man noch ein Mehlteiglein.

#### **Karotten mit Erbsen.**

Die gewaschenen, gebürsteten Karotten werden nebst fein geschnittener Zwiebel und etwas Butter beigestellt, fein verwiegte Petersilie zugegeben und mit Kräuterbrühe oder Wasser aufgefüllt. Unterdessen werden die Erbsen enthülst und nebst etwas Salz zugegeben. Von Zeit zu Zeit wird etwas Kräuterbrühe nachgegossen. Zubereitungszeit: ¾—1 Std.

#### **Weißer Rüben.**

6—8 Rüben werden dick geschält, in Würfel geschnitten, gewaschen und in kochendes Salzwasser gegeben. Wenn die Rüben halbweich sind, gibt man einige geschälte, in Würfel geschnittene Kartoffeln

zu und läßt das Gericht weich werden. Dann wird das Gemüse abgeschüttet und durch ein Sieb gestrichen. Mit etwas Fett, Mehl und fein geschnittener Zwiebel bereitet man eine helle Mehlschwitze, löscht mit Gemüsebrühe ab und gibt nach Belieben etwas gebräunten Zucker zu. 1 Eßlöffel Zucker wird in einem Schmälpfännchen solange auf dem Feuer gerührt, bis er braun ist, dann mit etwas heißem Wasser abgelöscht.

#### **Weißer Rüben anderer Art.**

Die gewaschenen, geputzten Rüben werden in gleichmäßige Stäbchen geschnitten, ebenso die Kartoffeln. Nachdem die Rüben halbweich gekocht sind, gibt man die Kartoffelstäbchen zu und läßt beides gar werden. Unterdessen bereitet man eine helle Mehlschwitze, löscht mit Gemüsebrühe ab, gibt das Gemüse zu und läßt es noch einmal aufkochen. Man kann auch ein Stück fettes Schweinefleisch mitkochen und ein Mehlteiglein einrühren. Auf diese Weise wird das Fett eingespart. Das Rösten von gebräuntem Zucker fällt hier weg. Bodenkohlrabi werden ebenso zubereitet.

#### **Rettichgemüse.**

Große Rettiche, die nicht holzig sein dürfen, werden geschält, in Scheiben geschnitten und in Kräuterbrühe oder Wasser weich gekocht. Das Wasser wird nur schwach gesalzen. Nach Belieben kann man 2—3 rohe, geschälte, in Blättchen geschnittene Kartoffeln mitkochen. Sobald das Gemüse weich ist, wird es durchgetrieben. Mit 1 Eßlöffel Fett, dem nötigen Mehl und Gemüsebrühe bereitet man einen weißen Beiguß und läßt alles zusammen nochmals aufkochen.

#### **Schwarzwurzeln.**

Die Schwarzwurzeln werden gründlich gewaschen und geschabt. Man legt sie sofort in Wasser, dem man ein Mehlteiglein und etwas Essig beigegeben hat, damit sie nicht rot werden. Dann werden sie in gleichmäßige Stäbchen geschnitten und in frisches Wasser gelegt, dem man ebenfalls Mehl und Essig beigegeben hat. Man gibt sie in kochendes Salzwasser und gibt etwas von der Essigbrühe zu. Mit einem Stückchen Butter und Mehl bereitet man eine helle Mehlschwitze, löscht mit Gemüsebrühe ab, gibt die Schwarzwurzeln zu und läßt sie kurz aufkochen.

Man kann auch Topinambur zur Hälfte mitverwenden.

#### **Spargeln.**

Die Spargeln werden, nachdem sie gewaschen sind, vorsichtig geputzt, wobei man unter dem Kopf beginnt, ohne denselben zu verletzen, und nach unten etwas dicker schält, damit alle holzigen Teile

entfernt sind. Alsdann werden die Spargeln gebunden und in kochendes, wenig gesalzenes Wasser gegeben, dem man ein Stückchen Butter zugefügt hat, und vorsichtig nicht zu weich gekocht. Man nimmt die Spargeln vorsichtig aus dem Wasser und stellt sie warm. Unterdessen rührt man ein Mehnteiglein an; das Mehl wird in die Spargelbrühe eingerührt; man läßt dann den Beiguß gut durchkochen.

#### **Spargeln mit Kräutern.**

Die wie oben vorbereiteten Spargeln werden in halbfingerlange Stücke geschnitten, im Kartoffeldämpfer rasch gar gekocht, sorgfältig herausgenommen. Man gibt sie mit fein verwiegten Kräutern, wie Estragon, Pimpernell, Zitronenmelisse und etwas Butter vermengt zu Tisch.

#### **Gurkengemüse.**

Man verwendet hierzu große, grüne Gurken. Diese werden geschält, vom Kernhaus befreit und in fingerlange Stücke geschnitten. Man kocht sie etwa  $\frac{1}{2}$  Std. in Kräuterbrühe, stellt mit wenig Butter und etwas Mehl einen weißen Beiguß her, löscht mit Gemüsebrühe ab, würzt mit wenig Salz, gibt das Gemüse zu und läßt es nochmals aufkochen. Sollte der Beiguß nicht sämig genug sein, so gibt man je nach Belieben noch ein Mehnteiglein zu.

#### **Gurkengemüse, 2. Art.**

Fein geschnittene Zwiebeln werden in etwas Butter gedämpft; man gibt die wie oben vorgerichteten Gurken zu, löscht mit Kräuterbrühe ab, gibt nach  $\frac{1}{2}$  Std. fein verwiegte Petersilie zu und läßt alles nochmals aufkochen.

#### **Tomatengemüse.**

Auf  $1\frac{1}{2}$  Pfd. Tomaten nimmt man ein Stückchen Butter, dämpft darin fein geschnittene Zwiebeln glasig, gibt 2 Schöpfer Kräuterbrühe zu und läßt dies aufkochen. Unterdessen rührt man ein Mehnteiglein mit 2 Eßlöffeln Mehl und der nötigen kalten Kräuterbrühe an und gibt es zu. Die Tomaten werden abgebrüht, geschält, in nicht zu dünne Scheiben geschnitten und in den Beiguß gegeben. Man läßt das Ganze kurz aufkochen und gibt nach Belieben noch fein geschnittenen Schnittlauch zu.

#### **Tomatenschnitten, gedämpft.**

Feste Tomaten werden in dicke Scheiben geschnitten, mit etwas Butter in die Pfanne gegeben, fein verwiegte Zwiebeln und Petersilie, nach Belieben etwas Salz zugegeben und etwa 10 Min. gedämpft.

#### **Tomaten gefüllt.**

Von den gewaschenen Tomaten schneidet man den Deckel ab und höhlt sie vorsichtig aus. Das Mark streicht man durch ein Sieb und

gibt es unter die vorgedämpften Erbsen oder Pilze, füllt die Tomaten mit dem Gemüse, gibt die Deckel darauf. Dann setzt man die Tomaten auf eine feuerfeste Platte oder Bratpfanne, gibt einige Butterflöckchen zu und läßt sie in der Bratröhre noch etwa 20 Min. aufziehen.

#### **Topinambur (Erdbirne).**

Die Topinambur werden, nachdem man sie gründlich gewaschen hat, wie Kartoffeln in der Schale weich gekocht, sofort geschält und noch heiß auf eine erwärmte Platte geschnitten, am besten in dünne Scheiben, mit etwas Salz und reichlich fein verwiegter Petersilie bestreut und mit etwas heißer Butter überschmälzt.

#### **Topinambur au gratin.**

Die gewaschenen, geschälten und in Kräuterbrühe weich gekochten Topinambur werden in Blättchen geschnitten, in eine bestrichene Auflaufform oder Kasserolle gegeben und mit einem Bechamelbeigüß (siehe S. 38 Beigüsse) übergossen. Man kann auch das Mehl mit kalter Kräuterbrühe glatt rühren, gibt das Mehnteiglein in die kochende Brühe und läßt es gut durchkochen. Je nach Belieben fügt man noch etwas Butter hinzu.

#### **Gemüseplatte.**

Hierzu nehme man allerlei Gemüse, wie Blumenkohl, Spargeln, Karotten, Erbsen, Bohnen, Tomaten, Rosenkohl, Kohlrabi, Pilze, Kartoffelschnee. Den Blumenkohl läßt man ganz, legt ihn einige Zeit in Salzwasser, damit die Raupen herausgezogen werden, dann gibt man ihn in kochendes Wasser, dem man etwas Milch zugesetzt hat, damit er schön weiß bleibt. Die Spargelstücke können ebenfalls mitgekocht werden. Rosenkohl und die in Blättchen geschnittenen Kohlrabi werden für sich abgekocht. Gelberüben, Erbsen und Bohnen werden mit etwas Butter gedämpft, ebenso die Pilze. Die Tomaten können roh oder gedämpft als Garnitur Verwendung finden; sie können ausgehöhlt und mit Erbsen gefüllt werden. Dann bereitet man einen Kartoffelschnee. Auf einer runden Platte werden die Gemüse abwechselnd der Farbe nach angerichtet; den Blumenkohl setzt man in die Mitte. Es genügen 5—6 Gemüse der Jahreszeit entsprechend zu einer Gemüseplatte.

#### **Eintopfigericht.**

Zutaten: 1 Pfd. Weißkraut,  $\frac{1}{2}$  Pfd. Gelberüben, 1 Pfd. Kartoffeln, etwas Sellerie und Lauch, sowie feingeschnittene Zwiebeln.

Das Kraut wird zerkleinert, Gelberüben in Blättchen, Kartoffeln in Stäbchen, Sellerie und Lauch fein geschnitten und nebst der Zwiebel in etwas Butter gedämpft. Nun gibt man die übrigen Gemüse abwechselnd hinzu, füllt mit Kräuterbrühe auf, würzt mit wenig Salz



und läßt das Gericht in gut verschlossenem Topf 1—1¼ Std. dämpfen. Je nach der Jahreszeit kann man auch Blumenkohl, Bohnen und Erbsen dazu verwenden. Es kann ein Stückchen fettes Schweinefleisch, in kleine Würfel geschnitten, mitgekocht werden. In diesem Falle läßt man das Fett weg.

#### **Leipziger Allerlei.**

Verschiedene Gemüse, wie Karotten, Erbsen, Blumenkohl oder Spargeln werden geputzt, Blumenkohl in kleine Röschen geteilt, Spargeln in halbfingerlange Stücke geschnitten. Karotten und Spargeln werden in kochendes Wasser, dem man etwas Salz beigefügt hat, gegeben und etwa ½ Std. gekocht. Unterdessen rührt man 2—3 Eßlöffel Mehl mit kaltem Wasser oder Milch glatt und fügt das Mehlteiglein unter beständigem Rühren dem Gemüse zu. Zuletzt werden der Blumenkohl und die Erbsen zugegeben und alle Gemüse noch ½ Std. gedämpft. Kurz vor dem Auftragen wird ein Stückchen Butter darunter gemengt. Das Gemüse wird mit der Butter nicht mehr der Ofenhitze ausgesetzt, damit die Vitamine erhalten bleiben.

#### **Pastorengericht.**

Zutaten: 2—3 Sellerie, 1 Pfd. Karotten, 1 Pfd. Kartoffeln, etwa ¼ Liter Kräuterbrühe, 20 g = 1 gehäufte Eßlöffel Mehl, etwas Butter, Salz.

Sellerie und Gelberüben werden gebürstet, gewaschen und ungeschält in Wasser fast gar gekocht, dann geschält und in gleichmäßige Stücke geschnitten. Mit Butter, Mehl und Kräuterbrühe bereitet man eine Tunke, gibt das Gemüse nebst den in Stäbchen geschnittenen Kartoffeln zu und läßt alles zusammen vollends gar werden.

#### **Rohgemüse mit Kartoffeln.**

Die gewaschenen Kartoffeln werden in der Schale gekocht. Unterdessen richtet man die Rohgemüse: etwas Spinat wird gut gewaschen, abtropfen lassen und fein verwiegt, einige Gelberüben werden auf der Rohkosttraffel gerieben, Tomaten werden fein geschnitten oder etwas Tomatenmark verwendet. Kartoffeln, wenn sie gar sind, werden heiß geschält und durch die erwärmte Kartoffelpresse in eine heiße Schüssel gedrückt. Ein Viertel der Kartoffeln wird mit Spinat vermengt, ein Teil mit Tomaten, der dritte Teil mit den Gelberüben und der Rest bleibt weiß. Nun wird von jedem Teil abwechselnd der Farbe nach auf eine erwärmte Platte bergartig angerichtet und mit etwas Butter überschmälzt.

#### **Florentinische Kartoffeln.**

Auf 3 Pfd. Kartoffeln rechnet man 1½—2 Pfd. Spinat, ½ Liter Kräuterbrühe, etwas Salz, ein Stückchen Butter zum Bestreichen der Form. Will man die Speise feiner herstellen, so kann etwas gekochtes oder

gebratenes Fleisch fein verwiegt abwechselnd dazu gegeben werden. Die in der Schale gekochten Kartoffeln werden geschält und in dünne Blättchen geschnitten. Der geputzte, gewaschene Spinat wird mit wenig Wasser gar gekocht, gut abtropfen lassen (nicht ausdrücken). In eine mit Butter bestrichene Bratpfanne oder Auflaufform gibt man eine Lage Kartoffelblättchen, sowie etwas Salz, dann die Spinatblätter und zuletzt nochmals eine dünne Lage Kartoffelblättchen. Man gießt Kräuterbrühe zu und läßt das Ganze während 20—30 Min. in der Bratröhre aufziehen.

#### **Gemüsepüree.**

Hierzu bereitet man ein Spinatgemüse, einen Kartoffelbrei und Karottenpüree. Diese drei Sorten werden abwechselnd auf eine Platte angerichtet, den Kartoffelbrei in die Mitte, zu beiden Seiten die anderen Gemüse. Nach Belieben kann man die Platte mit Tomaten, welche man mit Erbsen oder Pilzen gefüllt hat, garnieren.

#### **Karottenpüree.**

Die Karotten werden gewaschen, gebürstet und in Kräuterbrühe oder Wasser weich gekocht. Man streicht sie durch ein feines Sieb, gibt das Püree nebst einem Stückchen Butter in den Topf, bindet mit etwas Mehl, verdünnt, wenn nötig, mit Kräuterbrühe und würzt mit wenig Salz.

#### **Erbsenpüree von jungen Erbsen.**

Zu diesem Gericht können nur junge Erbsen verwendet werden, da man auch die Schoten mitkocht. Nachdem man die Erbsen aus den Schoten genommen hat, werden letztere von den Fäden befreit, gewaschen und in wenig Kräuterbrühe gar gekocht. Inzwischen hat man die Erbsen zugefügt und, nachdem alles weich ist, wird es durchgetrieben. Mit einem Stückchen Butter, fein geschnittener Zwiebel und 1 Eßlöffel Mehl wird die Mehlschwitze hergestellt, alles gut durchgerührt und nochmals aufkochen lassen. Bei der Zubereitung dieses Pürees hat man darauf zu achten, daß man wenig Wasser und Mehl verwendet, damit das Gericht schmackhaft und nicht zu dünn wird.

#### **Bohnenpüree von Hülsenfrüchten.**

Die über Nacht eingeweichten Bohnen werden abgeschüttet und mit frischem Wasser, etwas Petersilie, Lorbeerblatt oder Thymian weich gekocht. Dann treibt man die Bohnen durch ein Sieb, gibt etwas Butter und Salz zu und rührt sie auf dem Feuer gut durch. Man kann auch einige frisch gekochte Kartoffeln durchtreiben und darunter mischen.

### **Weißer Bohnen mit Karotten.**

Auf 1 Pfd. weiße Bohnen rechnet man 2—3 Pfd. Karotten. Die Bohnen werden verlesen, gewaschen und über Nacht eingeweicht. Am anderen Tag stellt man sie mit frischem Wasser auf und läßt sie gar werden. Die Karotten werden gewaschen, geputzt, in dünne Blättchen geschnitten und nebst fein geschnittener Zwiebel in etwas Butter gedämpft, wenig Salz und Gemüsebrühe zugefügt und der Topf geschlossen. Alsdann rührt man mit 2—3 Eßlöffel Mehl und kalter Flüssigkeit ein glattes Teiglein an, rührt dies zu den Bohnen, gibt zuletzt die Karotten zu und läßt alles zusammen nochmals aufkochen.

### **Weißer Bohnen mit Tomaten.**

Etwa  $\frac{3}{4}$  Pfd. gewaschene, eingeweichte Bohnen werden mit frischem Wasser beigestellt und vorsichtig weich gekocht, bis alle Flüssigkeit eingekocht ist. Alsdann fügt man eine Tasse Tomatenmark und etwas Salz zu und läßt das Gericht einmal aufkochen. Nach Belieben kann man noch etwas fein geschnittene Zwiebel in Butter andünsten, gibt 1—2 geschälte, in feine Blättchen geschnittene Äpfel zu, läßt sie weich werden und rührt dies unter die Bohnen. Alles zusammen läßt man nochmals aufkochen.

### **Linsengemüse.**

Die Linsen werden verlesen, gewaschen und über Nacht eingeweicht. Sie werden mit frischem Wasser beigestellt und zum Kochen gebracht. Nach Belieben kann man, um Fett zu sparen, ein Stückchen fettes Schweinefleisch mitkochen und läßt beides zusammen gar werden. Unterdessen werden 1—2 Eßlöffel Braunmehl mit kaltem Wasser angerührt, das Fleisch herausgenommen und in kleine Würfel geschnitten; das Mehlteiglein und einige Tropfen Essig, etwas Salz werden den Linsen zugegeben und zuletzt das Fleisch darunter gemengt.

### **Grünkerngemüse.**

Ganzer Grünkern wird gewaschen und über Nacht eingeweicht, dann mit dem Einweichwasser aufgestellt und gar gekocht. Man füllt, wenn nötig, mit Kräuterbrühe nach. Mit etwas Butter, fein geschnittener Zwiebel und 2 Eßlöffeln Mehl bereitet man eine gelbe Mehlschwitze, löscht mit Gemüsewasser ab, gibt das Gemüse nebst etwas Salz zu und läßt es noch einmal aufkochen.

### **Kastanien.**

Die Kastanien werden geschält und gebrüht, damit man auch die innere Haut entfernen kann. Dann werden sie am besten im Kartoffel-

dämpfer gar gedämpft und sofort angerichtet. Kastanien lassen sich sehr gut als Garnitur zu Gemüseplatten, wie Rosenkohl und Rotkraut verwenden.

### **Pilzgemüse.**

Zu Pilzgemüse kann man eine Pilzsorte nehmen oder verschiedene Sorten mischen, dadurch wird der Geschmack nicht etwa beeinträchtigt. Solche Mischgerichte schmecken im Gegenteil ausgezeichnet. Die Pilze werden mehrmals gewaschen, bis aller Sand entfernt ist, dann in Stücke geschnitten und in wenig Butter gedämpft etwa 20 Min. Nun streut man 1 Eßlöffel Mehl darüber, löscht mit Kräuterbrühe ab, gibt etwas Salz und fein verwiegte Petersilie zu und richtet das Gemüse an.

## **3. Teil:**

# **Fleischspeisen**

Die Nahrung dient dem Menschen zur Erhaltung der Arbeitskraft und der Gesundheit. Es ist daher eine wichtige Pflicht der Hausfrau, für zweckmäßige Ernährung der Familie zu sorgen. Unter richtiger Ernährung versteht man, die Speisen so zusammenzustellen, daß sie alle Stoffe enthalten, welche zum Aufbau des Körpers nötig sind und hierzu gehören: Eiweiß, Fette, Kohlehydrate, das sind Stärkemehl und Zucker, außerdem Salze und Wasser, welche man als Nährstoffe bezeichnet. Eiweiß, Fett, Stärkemehl und Zucker entnehmen wir dem Tier- und Pflanzenreich, Wasser und Salze dagegen liefert uns das Mineralreich.

Die wichtigsten dieser Nährstoffe sind die Eiweißstoffe. Sie sind zum Aufbau des Körpers unentbehrlich und können durch keinen anderen Nahrungsstoff ersetzt werden. Aus den Eiweißstoffen werden Blut und Muskeln gebildet, daher werden sie auch Baustoffe oder Gewebekbildner genannt. Die Eiweißstoffe kommen in festem und flüssigem Zustand in den Nahrungsmitteln vor, sind geruch- und geschmacklos und zersetzen sich sehr leicht. Sie haben ihren Namen von dem Hühnereiweiß und finden sich z. B. im Fleisch, in den Eingeweiden, in den Fischen, in der Milch, ferner in den Hülsenfrüchten und im Getreide in größeren Mengen vor. Diese Nahrungsmittel können ihres hohen Eiweißgehaltes wegen als sehr nahrhaft bezeichnet werden.

### **Einfache Fleischspeise.**

Ein Stückchen gekochtes Rindfleisch wird fein verwiegt oder durch die Maschine getrieben. Fein geschnittene Zwiebeln in etwas Butter dämpfen, dann das Fleisch zugeben, 1—2 Eßlöffel Mehl darüber streuen und mit Fleischbrühe ablöschen. Nachdem man etwas Salz und Gewürz zugegeben hat, gibt man diese Masse in eine mit Butter bestrichene Auflaufform oder Kasserolle, bereitet mit der übrigen Fleischbrühe einen Kartoffelbrei und gibt ihn auf die Fleischmasse. Der Brei wird nicht glatt gestrichen, sondern mit einer Gabel getupft. Das Ganze kommt  $\frac{1}{2}$  Std. in den Backofen. Es kann auch fein verwiegte Wurst Verwendung finden.

### **Goulasch.**

Ein Stückchen Fleisch wird geklopft, von Haut befreit und in kleine Würfel geschnitten. Feingeschnittene Zwiebeln und das Fleisch werden mit einem Löffel Fett angebraten; man streut 1—2 Eßlöffel Mehl darüber, löscht mit Knochenbrühe ab und gibt etwas Salz zu. Man läßt das Fleisch etwa 1 Std. dämpfen. Bei Bereitung von Goulasch werden oft in Würfel geschnittene Kartoffeln, welche in Salzwasser halbweich gekocht sind, zugegeben.

### **Goulasch mit Bohnen.**

Von Rindfleisch oder Schweinefleisch wird ein Goulasch bereitet, man gibt  $\frac{1}{2}$  Pfd. weiße Bohnen zu. Die Bohnen werden gewaschen, über Nacht eingeweicht, mit frischem Wasser aufgestellt, halbweich gekocht, dann zu dem Goulasch gegeben und zusammen vollends gar werden lassen.

### **Goulasch mit Gelberüben.**

Auf  $\frac{1}{2}$  Pfd. Rindfleisch rechnet man 2 Pfd. Gelberüben. Das Fleisch wird in kleine Würfel geschnitten und die Knochen mit Suppengrün und Wasser aufgestellt. Die Gelberüben werden gewaschen, geputzt, in dünne Scheiben geschnitten und mit Fleischbrühe gedämpft. Fein geschnittene Zwiebeln werden in etwas Butter angeröstet, das Fleisch nebst Salz zugegeben und unter Umwenden solange gedämpft, bis es nicht mehr rot ist; dann streut man 1—2 Eßlöffel Braunmehl darüber, löscht mit der Knochenbrühe ab und läßt das Fleisch gut zugedeckt  $\frac{1}{2}$  Std. dämpfen. Hernach mengt man die Gelberüben darunter und läßt beides zusammen nochmals etwa 20 Min. dämpfen.

### **Goulasch mit Kartoffeln.**

Das Fleisch wird in kleine Würfel geschnitten, ebenso die Kartoffeln. Dann wird ein Goulasch bereitet; man läßt dieses  $\frac{1}{2}$  Std. dämpfen, gibt die Kartoffelstücke zu und läßt alles zusammen gar werden.

### Fleischgericht mit Kartoffeln, 2. Art.

Das Fleisch wird in kleine Würfel geschnitten, ebenso die gewaschenen und geschälten Kartoffeln. Mit den Knochen und Suppengrüns wird die Brühe hergestellt. Unterdessen dämpft man fein verriebene Zwiebeln in etwas Butter. Dann werden 1—2 Eßlöffel Mehl mit kalter Flüssigkeit angerührt; man gibt dies unter Rühren in die durchgeseigte Knochenbrühe und läßt es gut durchkochen. In eine eiserne Kasserolle gibt man die gedämpften Zwiebeln, dann das Fleisch nebst etwas Salz und eine Lage Kartoffeln. Dann gießt man die helle Mehlschwitze darüber, stellt die Pfanne zugedeckt in die heiße Bratröhre und läßt das Gericht während 1—1<sup>1</sup>/<sub>4</sub> Std. gar werden. Sollte der Beiguß zu sehr eingekocht sein, so gibt man noch etwas Knochenbrühe zu.

### Schweineragout mit Kartoffeln.

Zu  $\frac{1}{2}$  Pfd. Fleisch rechnet man 2 Pfd. Kartoffeln. Das Fleisch wird in kleine Stücke geschnitten und die Knochen mit Suppengrüns beige stellt. 2—3 Eßlöffel Braunmehl rührt man mit kalter Flüssigkeit an, rührt dieses in die Knochenbrühe ein, gibt Salz, Gewürz, Zwiebeln mit Nelken besteckt, Lorbeerblatt, 1 Tomate, 1 Eßlöffel Essig zu und läßt den Beiguß gut durchkochen. Unterdessen werden die Kartoffeln geschält und in Stücke geschnitten. Man gibt zuerst das Fleisch in den Beiguß, läßt es  $\frac{1}{2}$  Std. dämpfen, dann die Kartoffeln dazu und läßt sie weichkochen.

### Schweinefleisch mit verschiedenen Gemüsen.

Auf  $\frac{1}{2}$  Pfd. Schweinefleisch rechnet man 2 Pfd. Kartoffeln, 1 Pfd. Gelberüben,  $1\frac{1}{2}$ —2 Pfd. Kraut. Das Fleisch wird in kleine Würfel geschnitten, die geschälten Kartoffeln werden in größere Würfel geteilt. Die Gelberüben schneidet man in dünne Blättchen, das geputzte Kraut wird in Stücke zerlegt. In eine gut schließende Bratpfanne gibt man etwas Fett, fein geschnittene Zwiebeln, dann eine Lage Fleisch, Gewürz, Gelberüben, Weißkraut, eine Lage Kartoffeln, gießt heißes Wasser zu, schließt die Pfanne gut und läßt alles zusammen 1—1<sup>1</sup>/<sub>4</sub> Std. dämpfen.

### Kalbfleisch mit Gemüsen.

Die Gemüse werden wie zu Eintopf vorbereitet. Ein Stückchen Kalbfleisch wird würfelig geschnitten, mit wenig Fett angedünstet, alle Gemüsesorten zugegeben; man füllt soviel als nötig mit Kräuterbrühe oder heißem Wasser auf, gibt etwas Salz zu und dünstet das Ganze 30—40 Min. Dann gibt man die in Stäbchen geschnittenen Kartoffeln zu und läßt alles zusammen gar werden.

### Haschee.

Zu Haschee verwendet man ein Stückchen gekochtes oder gebratenes Fleisch. Dasselbe wird fein verwiegt und nebst fein geschnittener Zwiebel in etwas Butter angedünstet. Man streut 1—2 Eßlöffel Mehl darüber, löscht mit Fleischbrühe oder Bratensauce ab, gibt Salz und nach Belieben einige Tropfen Essig zu und läßt das Haschee kurz aufkochen. Dieses Haschee findet Verwendung zum Füllen von Kartoffeln, Pfannkuchen, Krautwickeln, Kohlrabi, Tomaten.

### Krautwickel.

Ein nicht zu fester Weißkrautkopf wird vorsichtig vom Strunk gelöst, die Blätter entfernt und die dicken Rippen etwas flach geschnitten. Die größeren Blätter werden, nachdem sie gewaschen sind, mit kochendem Wasser überbrüht und zugedeckt 5 Min. ziehen gelassen. Oder man kann die Blätter nach und nach in kochendem Wasser etwa 5 Min. kochen lassen. Man darf aber nicht zuviel auf einmal einlegen, damit sie nicht zerfallen; dann gibt man sie ausgebreitet auf das Nudelbrett. Zuletzt kocht man die kleineren Blätter in dem Gemüswasser vollständig gar, gibt sie zum Abtropfen auf das Sieb und verwiegt sie fein. Hernach bereitet man ein Haschee, gibt das fein verwiegte Kraut nebst etwas Salz zu und füllt damit die Krautblätter, rollt sie fest zusammen und setzt sie in eine mit Butter bestrichene Bratpfanne, gießt etwas Kräuterbrühe zu und läßt die Krautwickel in der Bratröhre während 30—40 Min. unter öfterem Begießen gar werden. Man kann einige gekochte durchgetriebene Kartoffeln mit dem Fleisch vermengen. Es eignen sich auch Pilze zur Fülle. Dazu wird ein Pilzgemüse bereitet. Nach Belieben kann man die Krautwickel mit einem weißen Beiguß zu Tisch geben, wozu man das Gemüswasser verwendet.

### Schweinefleischwürstchen.

Auf  $\frac{1}{2}$  Pfd. rohes Fleisch nimmt man 1 Scheibe eingeweichtes Schwarzbrot oder 2 kleine Brötchen, Zwiebel, Petersilie, fein verwiegt, 1—2 gekochte geriebene Kartoffeln, 1 Eiweiß oder 1 Eßlöffel Mehl, etwas Salz und Gewürz. Das Fleisch wird durch die Fleischmaschine gedreht, ebenso das eingeweichte ausgedrückte Brot. Man gibt die fein verwiegte, in etwas Fett gedämpfte Zwiebel und Petersilie, Kartoffeln, Ei, Salz und Gewürz zu, mengt alles gut durch, formt von der Masse kleine Würstchen, wendet sie in Brotmehl um und bäckt sie in heißem Fett schön braun.

### Fleischklöße in weißem oder braunem Beiguß.

Rind-, Schweine- oder Kalbfleisch wird roh durch die Fleischmaschine gedreht. Auf  $\frac{1}{2}$  Pfd. Fleisch nimmt man ein Stück eingeweichtes Brot,

etwa 60 g wiegend, 1—2 gekochte geriebene Kartoffeln, Salz, Gewürz, Zwiebel, Petersilie, 1 Eiweiß oder 1 Eßlöffel Milei. Die Brötchen werden ausgedrückt und mit dem Fleisch und den übrigen Zutaten gut vermischt. Dann formt man von der Masse runde Klöße, gibt sie in kochendes Wasser, dem man etwas Salz, Zwiebel mit Nelken besteckt, Essig, Lorbeerblatt zugegeben hat. Es dürfen nicht zuviel auf einmal eingelegt werden, damit sie an die Oberfläche kommen können. Nach ungefähr 15 Min. werden die Klöße mit dem Schaumlöffel herausgenommen und die Gewürze entfernt. Sollte der Teig zu fest sein, so gibt man einige Tropfen Wasser zu. Ist die Masse zu weich, so gibt man etwas Weckmehl oder Grieß zu. Man macht zuerst einen Probekloß. 2—3 Eßlöffel Weiß- oder Braunmehl rührt man mit kalter Flüssigkeit an, rührt das Mehlteiglein in die kochende Brühe und läßt es gut durchkochen. Dann gibt man die Klöße zu und dämpft sie noch 5 Min.

#### Frikandellen.

$\frac{1}{2}$  Pfd. gekochtes Rindfleisch wird fein vermischt, Zwiebeln und Petersilie gedämpft, 1 Eiweiß oder 1 Eßlöffel angerührtes Milei nebst Salz und Gewürz, sowie ein Stückchen eingeweichtes, gut ausgedrücktes und verpufftes Brot zugegeben. Man vermischt alles gut. Dann werden runde, flache Küchlein daraus geformt, die in wenig Fett schön braun gebraten werden.

#### Kalbfleischklöße.

$\frac{1}{2}$  Pfd. gehacktes, rohes Kalbfleisch wird mit 50 g eingeweichtem, gut ausgedrücktem und verpufftem Brot, 1 Eiweiß, Salz, Gewürz, Zwiebeln oder Petersilie und einigen Tropfen Maggiwürze vermischt. Man formt daraus mit zwei Kaffeelöffeln kleine Klöße und läßt sie etwa 5 Min. in kochendem Salzwasser oder Kräuterbrühe kochen. Man muß mit Grieß oder Weckmehl mengen, falls die Masse zu weich sein sollte. Wenn sie zu fest ist, gibt man einige Tropfen Wasser zu. Mit der Brühe bereitet man eine weiße Mehlschwitze oder gibt die Klöße in einem Tomatenbeiß zu Tisch.

#### Grützenwurst.

Auf  $\frac{1}{2}$  Pfd. fettes Rindfleisch rechnet man 80 g Hafergrütze, stark  $\frac{1}{8}$  Liter Wasser, wenig Salz, Brotmehl zum Panieren. Das Fleisch wird mit Suppengrün und Salz beigestellt und 30—40 Min. gekocht. (Fleischbrühe zur Suppe verwenden.) Unterdessen stellt man die Hafergrütze mit wenig Wasser oder Fleischbrühe bei, läßt sie  $\frac{1}{4}$  Std. langsam kochen und etwas erkalten. Das gekochte Fleisch wird fein vermischt. Man gibt die Hafergrütze nebst Salz zu und vermischt alles gut. Dann formt man längliche Würste, wendet sie in Weckmehl um und bäckt sie in etwas heißem Fett schön gelb.



### Leberspätzle.

$\frac{1}{2}$  Pfd. Rindsleber wird gehäutet und nebst einem Stückchen Lunge durch die Fleischmaschine gedreht, ebenso 120 g eingeweichtes, ausgedrücktes Brot nebst 1—2 gekochten, geschälten Kartoffeln. Unter diese Masse mengt man 2 Eßlöffel Mehl, fein verwiegte, gedämpfte Zwiebeln und Petersilie, Salz, Gewürz, Majoran, 1 Eiweiß zu Schnee geschlagen oder 1 Eßlöffel Milei. Die Leberspätzle werden durch ein groblöcheriges Sieb in kochendes Salzwasser gegeben. Man läßt sie etwa 5 Min. kochen, nimmt sie mit dem Schaumlöffel heraus und überschmälzt sie mit etwas Butter. Das Abkochwasser verwendet man zum Auffüllen der Suppe. Die Masse kann auch zu Leberklößen verwendet werden. Man macht zuerst einen Probekloß, hält dieser nicht zusammen, so gibt man noch etwas Mehl oder Grieß zu.

### Saure Sülze.

Man wäscht die Sülze, läßt sie gut abtropfen und schneidet sie in feine Streifen. 2—3 Eßlöffel Braunmehl rührt man mit kalter Flüssigkeit an und rührt diese in die kochende Fleisch- oder Kräuterbrühe ein, gibt Zwiebel mit Nelken besteckt, Lorbeerblatt, etwas Salz und Essig zu und läßt den Beiguß gut durchkochen. In etwas Fett dämpft man fein geschnittene Zwiebeln, gibt die Sülze zu, läßt sie kurze Zeit dämpfen und seht den Beiguß darüber.

### Sparbraten.

Zu Sparbraten wird das Fleisch erst gekocht und dann wie jeder andere Braten zubereitet. Man nimmt ein Stück fettes Fleisch wie Brustkern oder Schwanzstück, gibt es nebst Suppengrüns in das kochende Wasser und läßt es  $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$  Std. kochen. Dann brät man das Fleisch in heißem Fett an, gibt Bratengemüse wie Zwiebel, Gelberübe und etwas Brotrinde zu. Wenn das Fleisch gebräunt ist, wird ein Schöpfer Fleischbrühe zugegeben und das Fleisch noch  $\frac{1}{2}$  Std. gebraten. Der Beiguß wird mit 1 Eßlöffel angerührtem Braunmehl sämig gemacht und vor dem Anrichten durchgeseiht.

### Garniertes, gekochtes Rindfleisch.

Zutaten: 1 Stückchen fettes Rindfleisch, Weißkraut oder Wirsing, einige Gelberüben, Kartoffeln, Wasser, Salz.

In einer weiten Kasserolle läßt man das Wasser zum Kochen kommen, gibt das Fleisch nebst etwas Salz zu und läßt es kochen. Unterdessen werden die geputzten und gewaschenen Gemüse etwas zerkleinert; man gibt sie abwechselnd um das Fleisch. Die in Würfel geschnittenen Kartoffeln fügt man zuletzt zu und läßt das Ganze noch etwa  $\frac{3}{4}$ —1 Std. dämpfen. Beim Anrichten wird das Fleisch in Scheiben geschnitten, man gibt es auf eine erwärmte Platte und legt die

Gemüse abwechselnd darum. Der Jahreszeit entsprechend kann man auch Bohnen, Tomaten, Blumenkohl oder Erbsen verwenden. Diese Gemüse lassen sich auch mit Schweinefleisch zubereiten.

#### **Saure Leber oder Nieren.**

Die Leber wird kurze Zeit in lauwarmes Wasser gelegt, gehäutet und in feine Scheiben geschnitten. Mit etwas Fett dünstet man feingeschnittene Zwiebeln, gibt die Leber zu und dämpft sie unter Umdrehen solange, bis sie nicht mehr rot ist. Dann streut man 1—2 Eßlöffel Braunmehl darüber, läßt die Leber noch einige Minuten dämpfen und löscht mit Fleischbrühe oder Kräuterbrühe ab. Kurz vor dem Anrichten werden etwas Salz, Gewürz und Essig zugegeben. Zubereitungszeit:  $\frac{1}{2}$  Std. Saure Nieren werden ebenso zubereitet. Leber und Nieren dürfen erst kurz vor dem Anrichten gesalzen werden, da sie sonst hart werden.

#### **Gebackene Leber.**

Nachdem die Leber gehäutet ist, wird sie in 1 cm dicke Scheiben geschnitten und kurze Zeit in Milch gelegt, wodurch sie zart wird. Die Leberschnitten werden in Mehl umgewendet und schnell in heißem Fett gebacken. Beim Anrichten streut man etwas feines Salz darüber und kocht den Bodensatz mit Fleischbrühe oder Wasser auf. Zubereitungszeit:  $\frac{1}{2}$  Std.

#### **Kalbsgekröse.**

Das Kalbsgekröse wird gewässert, wenn nötig mit Salz gereinigt und mit Sellerie, Lauch, Zwiebel, Gelberübe, Gewürz (Thymian), etwas Essig oder Wein und Salz in der Brühe weich gekocht. Dann bereitet man einen weißen Beiguß und gibt das kleingeschnittene Gekröse zu.

#### **Kalbsgoulasch schnell zu bereiten.**

Ausgebratenes Goulasch wird in eine Schüssel gegeben; in dem zurückbleibenden Bodensatz dämpft man etwas Mehl; dann wird fein verwiegte Zwiebel, Petersilie mit Fleischbrühe durchgekocht, Tomatenmark und Fleisch zugegeben und dies noch kurze Zeit gedämpft.

#### **Gebackene Kalbsbrust.**

Die Kalbsbrust wird entbeint, gewaschen und in die kochende Brühe gegeben, der man etwas Salz und Suppengrüns zugegeben hat. Man läßt das Fleisch etwa 30—40 Min. kochen, nimmt es aus der Brühe und läßt es erkalten. Zum Panieren wird Mehl mit etwas Wasser angerührt. Das Fleisch wird in fingerdicke Scheiben geschnitten, zuerst in Mehl, dann in Mehl und zuletzt in Weckmehl umgewendet und in heißem Fett knusperig gebacken.

### Eingemachtes Kalbfleisch.

Dazu verwendet man Brust, Bug oder Schlegel. Das Fleisch wird rasch gewaschen, in Stücke geschnitten, mit kochendem Wasser abgebrüht und 10 Min. stehen gelassen, damit es weiß wird. Man läßt etwas Butter zergehen, dämpft die Fleischstücke kurze Zeit, löscht mit heißem Wasser ab, gibt etwas Salz und Gewürz zu und schließt den Topf. Unterdessen rührt man 2—3 Eßlöffel Mehl mit kalter Flüssigkeit an; man nimmt das Fleisch heraus, gibt das Mehlteiglein zu und läßt den Beiguß kurz aufkochen, gibt die Fleischstücke wieder zu und läßt sie in dem Beiguß noch  $\frac{1}{2}$  Std. dämpfen. Man kann auch zuerst das Mehlteiglein in die Brühe einrühren und die abgebrühten Fleischstücke nebst Salz und Gewürz zugeben und läßt das Fleisch  $\frac{3}{4}$ —1 Std. dämpfen. Auf diese Art zubereitet, braucht man kein Fett.

### Braunes Kalbfleisch.

Kalbfleisch wird in handflächengroße Stücke geschnitten. 2—3 Eßlöffel Braunmehl werden mit kalter Flüssigkeit angerührt; dieses Mehlteiglein gibt man in die kochende Knochen- oder Kräuterbrühe, würzt mit Salz, Zwiebel mit Nelken besteckt und etwas Essig und läßt den Beiguß gut durchkochen. Dann gibt man die Fleischstücke zu und läßt das Ganze etwa 1— $\frac{1}{4}$  Std. dämpfen. Beim Anrichten wird das Fleisch gehäuft auf eine erwärmte Platte gegeben und der Beiguß darüber geseiht. Einige Tomaten oder etwas Tomatenmark zugegeben, erhöht den Wohlgeschmack. Nach Belieben kann man die Fleischstücke auch zuerst in Butter anbraten.

### Ragout.

Es kann hierzu jede Fleischsorte verwendet werden. Das Fleisch wird abgerieben, in Stücke geschnitten, mit etwas Salz und Gewürzpulver bestreut und mit heißem Fett auf allen Seiten braun angebraten. Dann streut man etwas Braunmehl darüber, löscht mit Fleisch- oder Knochenbrühe ab, würzt mit Zwiebeln, 1 Nelke, Lorbeerblatt und etwas Essig. Das Fleisch wird in gut geschlossenem Topf etwa  $\frac{3}{4}$ —1 Std. gedämpft.

### Sauerbraten.

Dazu nimmt man am besten Lummel oder Schwanzstück. Das Fleisch wird geklopft, in eine irdene Schüssel gelegt und mit soviel Essig übergossen, daß es zur Hälfte damit bedeckt ist. Dann gibt man Zwiebel mit Nelken besteckt, Pfefferkörner, Gelberübe, Lorbeerblatt zu und läßt das Fleisch im Sommer 2—3 Tage, im Winter etwas länger darin liegen. Es muß täglich umgewendet werden. Vor Verwendung wird es abgetrocknet. Mit Salz und Gewürzpulver bestreut wird es in heißem Fett schön angebraten. Man gibt etwas von der Beize und

dem Bratengemüse zu, nimmt das Fleisch heraus, gießt 1—2 Schöpfer Knochenbrühe oder heißes Wasser zu und rührt ein mit Braunmehl angerührtes Mehleiglein ein. Sobald der Beiguß aufgeköcht hat, gibt man das Fleisch zu und läßt es zugedeckt bei nicht zu starkem Feuer je nach der Größe des Stückes  $\frac{3}{4}$ —1 Std. gut durchdämpfen. Nach Belieben kann das Fleisch vor der Zubereitung auch gespickt werden. Auf gleiche Weise wird saurer Schweinebraten zubereitet. Wenn nötig, kann der Essig mit etwas Wasser verdünnt werden.

#### **Schmorbraten.**

Dazu eignet sich am besten Schwanzstück. Das Fleisch wird geklopft und in heißem Fett rasch angebraten. Man gibt 2 Eßlöffel Braunmehl zu, gießt 1—2 Schöpfer heißes Wasser oder Fleischbrühe daran, würzt mit Salz, Zwiebel mit Nelken besteckt, Pfefferkörnern, Lorbeerblatt und Gelberüben und läßt das Fleisch langsam 1—1½ Std. je nach der Größe des Stückes dämpfen. Nach Belieben fügt man einige Tropfen Essig zu, auch kann das Fleisch vor der Zubereitung gespickt werden. Beim Anrichten wird der Beiguß durchgeseiht.

#### **Fleischsalat.**

$\frac{1}{2}$  Pfd. gekochtes oder gebratenes Fleisch wird in kleine Würfel, einige Essiggurken, ebenso einige eingemachte Rotrüben in feine Scheibchen geschnitten. Man vermengt dieses mit etwas Salz, Gewürz, Senf, bereitet einen Salatbeiguß mit 1—2 gekochten, geriebenen Kartoffeln (siehe unter Salate). Auch kann man noch ein hartgekochtes Ei und etwas Wurst, alles in kleine Würfel geschnitten, zugeben.

#### **Kalbfleisch in hellem Beiguß.**

Ein Stückchen Kalbfleisch wird von Haut und Sehnen befreit und in feine Blättchen geschnitten. Dann bereitet man eine Kräuterbrühe, wozu die Abfälle vom Fleisch und die Knochen Verwendung finden. In etwas Butter werden feingeschnittene Zwiebeln nebst dem Fleisch gedünstet. Man streut 1—2 Eßlöffel Mehl darüber, würzt mit Salz, einigen Tropfen Essig und löscht mit Knochenbrühe ab. Alsdann läßt man das Fleisch etwa 30—40 Min. dämpfen. Kurz vor dem Anrichten gibt man fein verwiegte Petersilie zu.

#### **Deutsche Beefsteaks.**

Unter  $\frac{1}{2}$  Pfd. rohes, gehacktes Rindfleisch mengt man gedämpfte Zwiebeln und Petersilie, gibt 2—3 gekochte, geriebene Kartoffeln, 1 Eiweiß oder 1 Eßlöffel Milei mit einigen Tropfen Wasser angerührt, Salz und Gewürz zu und knetet die Masse gut durch. Dann werden runde Küchlein daraus geformt; man brät sie in heißem Fett auf beiden Seiten schön an und läßt sie in der Bratröhre oder auf der

Seite des Herdes unter fleißigem Begießen noch etwa 10—15 Min. dämpfen.

#### **Pickelsteiner.**

Hierzu können Schweine- und Rindfleisch zusammen verwendet werden. Das Fleisch wird abgerieben, geklopft und in gleichmäßige Würfel geschnitten. In eine gut schließende Kasserolle gibt man etwas Fett, eine Lage Fleisch, etwas Salz, in Scheiben geschnittene rohe Gelberüben, würfelig geschnittene, rohe Kartoffeln, Salz, eine roh geriebene Sellerie und streut fein verwiegte Petersilie darüber. Nun werden 2—3 Schöpfer Fleischbrühe oder heißes Wasser zugefügt. Man läßt das Ganze etwa 1— $1\frac{1}{4}$  Std. dämpfen.

#### **Irish-stew, Irische Hammelspeise.**

Dazu verwendet man Hammelfleisch, und zwar Hals, Schulter oder Brust. Das Fleisch wird in gleichmäßige Würfel geschnitten, die rohen, geschälten Kartoffeln in Scheiben oder Würfel geteilt,  $\frac{1}{2}$  Weißkrautkopf in Stücke zerlegt, 2 Gelberüben in dünne Scheiben geschnitten. In eine gut verschließbare Pfanne gibt man wenig Fett, legt das Fleisch hinein, sowie Kartoffeln, Gelberüben, Weißkraut, fein geschnittene Zwiebeln und Petersilie, streut etwas Salz dazwischen und gießt soviel heißes Wasser oder Fleischbrühe zu, daß es bis auf  $\frac{3}{4}$  der Höhe des eingelegten Fleisches und Gemüses steigt. Nun schließt man den Topf gut und läßt das Irish-stew etwa  $1\frac{1}{2}$  Std. dämpfen.

#### **Jägerschnitzel.**

Schöne Kalbsschnitzel werden rasch in kochendes Wasser getaucht; dabei schließen sich die Poren und der Saft bleibt dem Fleisch erhalten. Dann brät man die Schnitzel in heißem Fett rasch auf beiden Seiten an und legt sie auf eine Platte. Der Bodensatz wird mit ein wenig Mehl gebunden, mit Fleischbrühe aufgekocht, fein geschnittene Gelberüben, Champignon und fein geschnittene Essiggurken zugegeben und dieses kurz gedämpft. Alsdann gibt man die Schnitzel wieder zu und löscht mit etwas Sauermilch oder Fleischbrühe ab. Beim Anrichten werden die Gelberüben und anderen Zutaten hübsch auf die Schnitzel angerichtet und der Beiguß darüber gegeben.

#### **Bierbraten.**

Ein Stück Rindfleisch wird je nach Belieben gespickt und mit Salz und Gewürzpulver eingerieben. Eine kleine Flasche Bier gießt man in eine gut verschließbare Kasserolle, legt das Fleisch hinein nebst Zwiebeln, Lorbeerblatt und Pfefferkörnern und läßt es auf der Seite des Herdes gut zugedeckt weich dämpfen. Ist das Bier sehr eingekocht, so gibt man noch etwas heißes Wasser zu.

### Garnierte Fleischplatte.

Dazu verwendet man Roastbeef oder Lummel. Zu Roastbeef wird ein schönes Mittelstück von Rind- oder Ochsensoß, das gut abgehängt sein muß, abgerieben, mit Salz und Pfeffer bestreut und in heißem Fett nebst den Bratenzutaten, wie Zwiebel, Gelberübe und Brotrinde braun angebraten. Nun stellt man das Fleisch in die Bratröhre und läßt es unter öfterem Begießen etwa 30—40 Min. braten. Das Roastbeef soll beim Aufschneiden rosa sein. Der Beiguß wird mit etwas angerührtem Braunmehl sämig gemacht. Man nimmt das Fleisch heraus und gibt 1—2 Schöpfer Fleischbrühe zu. Beim Anrichten wird der Beiguß durchgeseiht. Das gebratene Fleisch wird mit verschiedenen Gemüsen auf eine Platte angerichtet. Man nimmt hierzu Gelberüben, Erbsen, Bohnen und gekochte Kartoffeln, die man zuvor entweder in gleichmäßige Stäbchen geschnitten, oder von welchen man mit dem Kartoffelbohrer runde Kugeln geformt hat. Rosen- und Blumenkohl werden zuvor in wenig Wasser gargesocht. Die Gemüse kommen abwechselnd der Farbe nach um das in schöne, dünne Scheiben geschnittene Fleisch.

### Gespickter Lummel oder Lenden.

Die Lende wird gehäutet, gespickt, mit wenig Salz und Gewürzpulver bestreut und mit den Bratenzutaten in heißem Fett schön angebraten. Es wird entweder nur Fleischbrühe zugegeben oder der Beiguß mit Mehl sämig gemacht. Nach Belieben kann man etwas Wein zufügen; man sieht den Beiguß durch. Zubereitungszeit: 1—1<sup>1</sup>/<sub>4</sub> Std.

### Gefüllte Kalbsbrust.

Die Knochen werden vom Fleisch gelöst und das Fleisch mit einem Tuch abgerieben. Man bereitet folgende Fülle: 2 abgeriebene Brötchen oder ebensoviel Schwarzbrot werden eingeweicht, gut ausgedrückt und fein verzipft. Fein verwiegte Zwiebeln und Petersilie werden in etwas Butter gedämpft, das Brot nebst Salz, Gewürz und ein Eiweiß, zu Schnee geschlagen, oder 1 Eßlöffel Milei, mit einigen Tropfen Wasser angerührt, zugegeben und gut vermengt. Die Kalbsbrust reibt man innen mit etwas Salz ein, füllt die Masse ein und näht die Öffnung gut zu. Das Fleisch wird vorher etwa 3 Min. in kochendes Wasser gelegt, da es dann weniger platzt. Weitere Zubereitung wie Kalbsbraten.

### Kalbsbraten.

Ein Stückchen Kalbfleisch vom Schlegel oder Bug wird abgerieben und einen Augenblick in kochendes Wasser getaucht, damit sich die Poren schließen und der Saft im Fleisch erhalten bleibt. Man bestreut es mit etwas Salz und Gewürzpulver und brät es mit Zwiebeln, Gelberüben und Brotrinde in heißem Fett schön an. Alsdann wird das

Fleisch mit wenig Sauermilch oder Fleischbrühe abgelöscht und unter fleißigem Begießen im Bratofen etwa  $\frac{3}{4}$  Std. gebraten. 10 Min. vor dem Anrichten gibt man 1 Eßlöffel Braunmehl zu, um den Beiguß sämig zu machen; dazu nimmt man das Fleisch heraus, läßt den Beiguß aufkochen und seiht ihn durch.

#### Wiener Schnitzel.

Aus einer Kalbskeule werden fingerdicke Stücke geschnitten, gehäutet, geklopft und mit Salz und Gewürzpulver bestreut. Kurz vor Gebrauch wendet man sie in verrührtem Eiweiß (oder Milei mit etwas Wasser angerührt) und Weck- oder Brotmehl um, dann werden sie in heißem Fett unter fleißigem Begießen hellbraun gebraten. Die Schnitzel dürfen, nachdem sie paniert sind, nicht mehr aufeinandergelegt werden, da das Weckmehl den Saft auszieht.

#### Kalbskoteletts.

Die Koteletts werden gehäutet, das Fleisch mit dem Messer bis zur Hälfte des Knochens zurückgestreift, dann breitgeklopft und rund geformt. Man bestreut sie mit etwas feinem Salz und Gewürzpulver und behandelt sie weiter wie Wiener Schnitzel. Schweinekoteletts werden ebenso zubereitet, nur wird das Fleisch nicht vom Knochen zurückgestreift. Bratezeit: 7—8 Min.

#### Hammelschlegel auf Wildbretart.

Das Fleisch wird gehäutet, nach Belieben gespickt und 3—4 Tage in Essigbeize gelegt ( $\frac{2}{3}$  Essig,  $\frac{1}{3}$  Wasser). Als Würze gibt man Zwiebeln, Lorbeerblatt, Gelberüben, Pfefferkörner, Nelken zu, auch einige Wacholderbeeren, bedeckt das Fleisch mit Tannenreis und läßt es gut zugedeckt an einem kühlen Ort stehen. Das Fleisch muß täglich umgewendet werden. Bei der Zubereitung wird es abgetrocknet, mit etwas Salz bestreut und in heißem Fett rasch angebraten. Man gibt das Bratengemüse zu und läßt es in der Bratröhre unter öfterem Begießen weich werden.  $\frac{1}{2}$  Std. vor dem Anrichten wird etwas Braunmehl und von der Beize zugegeben. Man seiht den Beiguß beim Anrichten durch. Zubereitungszeit:  $1\frac{1}{4}$ — $1\frac{1}{2}$  Std.

#### Hammelfleisch in Senfbeize.

Das Fleisch wird gehäutet, abgerieben, nach Belieben mit Speckstreifen gespickt, ganz mit Senf bestrichen und 2—3 Tage zugedeckt an einen kühlen Ort gestellt. Bei der Zubereitung brät man das Fleisch in heißem Fett schön an, gibt das Bratengemüse zu und läßt es in der Bratröhre bei guter Hitze unter öfterem Begießen gar werden. Man gießt noch 1 Schöpfer Fleischbrühe oder Sauermilch zu. Beim Anrichten wird der Beiguß mit etwas Braunmehl sämig gemacht und durchgeseiht. Zubereitungszeit:  $1\frac{1}{2}$  Std.

### Hasenbraten.

Ein junger, nicht zerschossener Hase wird, nachdem er abgehängt ist, abgezogen und ausgenommen. Der Kopf, Vorderläufe und Brust werden abgeschnitten, so daß die Schlegel am Ziemer bleiben; dieses Stück wird zum Braten verwendet. Das Übrige verwendet man zu Ragout. Das Fleisch zum Braten wird gehäutet, gespickt und über Nacht in ein Essigtuch eingeschlagen. Dann mit etwas Salz und Gewürzpulver eingerieben und in heißem Fett schön angebraten. Nun gibt man das Bratengemüse zu und läßt das Fleisch in der Bratröhre unter öfterem Begießen weich werden. Kurz vor dem Anrichten kann der Beiguß mit etwas Mehl sämig gemacht werden; man kocht ihn mit Fleischbrühe auf und gibt nach Belieben etwas Wein zu. Bratezeit:  $\frac{3}{4}$ —1 Std.

### Kaninchenbraten.

Das Fleisch wird auf die gleiche Weise vorbereitet wie der Hase. Kopf, Hals, Vorderfüße und Bauchlappen werden zu Ragout verwendet. Nachdem das Fleisch gut angebraten ist, wird es mit Fleischbrühe oder Sauermilch abgelöscht und in der Bratröhre unter fleißigem Begießen etwa  $\frac{3}{4}$ —1 Std. gebraten.

### Geißlein gebraten.

Von dem Geißlein werden Schlegel, Bug und Rücken gebraten (siehe unter Kalbsbraten); Kopf, Hals, Herz und Leber zu Ragout verwendet. Man legt das Fleisch 3—4 Tage in eine Essigbeize (2 Teile Essig, 1 Teil Wasser), fügt Zwiebel mit Nelken besteckt, Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Gelberüben zu und wendet es täglich um. Bei der Zubereitung werden die Fleischstücke abgetrocknet und in heißem Fett angebraten. Man gibt Braunmehl zu, löscht mit Fleischbrühe und etwas Beize ab. Weitere Zubereitung wie Ragout.

### Das Vorbereiten des Geflügels.

Das Geflügel wird gerupft. Hat es längere Zeit in den Federn gelegen, wird es mit kochendem Wasser übergossen. Dann macht man unterhalb der Brust einen Einschnitt und nimmt alle Eingeweide vorsichtig heraus, damit die Galle nicht verletzt wird. Nachdem der Kopf entfernt ist, greift man von oben her in den Hals hinein und zieht Kropf, Speiseröhre und Schlund heraus. Die Lungen bleiben meistens in den Rippen sitzen und müssen mit dem Finger losgelöst werden. Zuletzt schneidet man die Beine am Gelenk so ab, daß der Gelenkknopf den Abschluß bildet. Auch das erste Glied des Flügels wird entfernt. Von den Eingeweiden verwendet man Leber, Herz und Magen. Der Magen wird aufgeschnitten, der Magensack herausgenommen und die innere Haut entfernt. Man sengt das Geflügel über offener Spiritusflamme, damit die Federstoppeln und Haare entfernt werden. Das Geflügel



wird innen, wenn nötig, mit einem Tuch ausgerieben, nicht gewaschen und mit wenig Salz eingerieben. Dann wird es dressiert, d. h., man gibt ihm durch Binden eine gefällige Form, wenn man es ganz anrichten will. Man zieht durch eine Dressiernadel oder Packnadel eine dünne Schnur; die Schlegel werden an den Körper gedrückt, nun sticht man beim rechten Schlegel ein, führt die Nadel durch die Bauchhöhle und kommt am linken Schlegel heraus; nun wendet man das Geflügel, so daß man das Rückteil vor sich hat. Jetzt faßt man den rechten Flügel, dann die Halshaut, sticht durch den Rücken und kommt beim linken Flügel wieder heraus. Jetzt werden Anfang und Ende der Schnur fest zusammengebunden, so daß der Rücken flach liegt und die Brust hervortritt.

#### **Gebratenes Huhn.**

Das vorbereitete Geflügel wird mit etwas Salz eingerieben und in heißem Fett nebst Zwiebel und Gelberübe rasch angebraten; dann wendet man das Geflügel um und legt es so in die Pfanne, daß die Brust nach oben kommt. Wenn nötig, gießt man etwas Fleischbrühe oder heißes Wasser zu und läßt es in der Bratröhre unter öfterem Begießen weich werden. Beim Anrichten wird der Beiguß durchgeseiht. Bratezeit je nach der Größe 1—1 $\frac{1}{4}$  Std.

#### **Fülle zum Geflügel.**

Magen, Herz und Leber werden fein verwiegt, in Butter gedämpfte Zwiebeln und Petersilie, 2 eingeweichte, ausgedrückte und verpufte Brötchen oder Brot, Salz, Gewürz, 1 Ei oder 1 Eßlöffel Milei mit etwas Wasser angerührt zugegeben und gut vermengt. Nachdem man das Geflügel mit etwas Salz eingerieben hat, wird es gefüllt, zugenäht und dressiert.

#### **Gefüllte, gebratene Tauben.**

Diese werden ebenso zubereitet wie gefüllte, gebratene Hühner. Bratezeit: 40—50 Min.

#### **Hühnerfrikassee.**

Ein gut geputztes Huhn wird über dem Feuer gesengt, gewaschen und in schwach gesalzenem Wasser, dem man Zwiebeln und Gelberüben zugefügt hat, weich gekocht etwa 1—1 $\frac{1}{2}$  Std. je nach dem Alter des Tieres. Dann zerlegt man das Huhn in Stücke und gibt es in einen gut durchgekochten weißen Beiguß, dem man nach Belieben Hühner- oder Kalbfleischklöße beigegeben hat.

#### **Hühner- oder Kalbfleischklößchen.**

Herz, Leber, Magen vom Huhn oder  $\frac{1}{4}$  Pfd. Kalbfleisch werden fein verwiegt und durch ein Sieb gestrichen. Man würzt mit wenig Salz,

gibt fein verwiegte gedämpfte Zwiebel und Petersilie,  $\frac{1}{2}$  eingeweichtes, verzipftes Brötchen oder Schwarzbrot und 1 Eiweiß oder etwas Milei zu, mengt alles gut durch und formt mit 2 Kaffeelöffeln längliche Klöße, welche man in der Hühnerbrühe etwa 10 Min. ziehen läßt. Zuerst wird ein Probekloß gemacht. Hält dieser nicht zusammen, so fügt man etwas Mehl oder Weckmehl zu.

### Streichleberwurst.

Zutaten: 1 Pfd. Schweinefleisch, Bauchlappen oder Brust; zum Kochen: 1 Liter Wasser, 1 Eßlöffel Salz, ein Sträußchen Suppengrün, 1 Zwiebel, 1 Gelberübe-  $\frac{1}{2}$  Lorbeerblatt, 1 Nelke. — Dann 1 Pfd. Schweineleber, 1 Messersp. Majoran, etwas Salz, 1 Prise Gewürzpulver,  $\frac{1}{4}$  Liter Kochbrühe.

Das Schweinefleisch wird mit dem Wasser, Salz und sonstigen Zutaten beigestellt und halbweich gekocht, wozu etwa  $\frac{3}{4}$  Std. nötig sind. Sobald das Fleisch kalt geworden ist, treibt man es durch die Fleischmaschine und mischt es mit der gehäuteten, geschabten oder fein verwiegten Leber, der Kochbrühe und den angegebenen Gewürzen. Eine Porzellan- oder Cremeschüssel wird mit Butter bestrichen, die Masse eingefüllt und im Wasserbad gut zugedeckt etwa 2 Std. gekocht. Beim Gebrauch wird die Wurst auf Brotschnitten gestrichen oder mit einem durch kochendes Wasser gezogenen Messer in Scheiben geteilt. Die Leber wird vor Verwendung in lauwarmes Wasser gelegt, damit sie sich gut häuten läßt.

### Rindfleisch mit Salzgurken.

Zutaten:  $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$  Pfd. gekochtes Rindfleisch, 1—2 Gurken, je nach der Größe, Fleischbrühe, etwas Salz, 2—3 Eßlöffel Mehl, ein Stückchen Butter.

Das gekochte Fleisch wird in dünne Scheiben geschnitten, ebenso die Salzgurken. Mit Butter und Mehl bereitet man eine gelbe Mehlschwitze, löscht mit der Fleischbrühe ab und läßt den Beiguß gut durchkochen. Alsdann gibt man das Fleisch, die Gurken und das nötige Salz zu und läßt das Gericht noch etwa 10 Min. dämpfen. Die Salzgurken können auch geschält beigegeben werden. Nach Belieben kann man die Butter weglassen; dann rührt man das Mehl mit kalter Fleischbrühe an, gibt es in die kochende Brühe und läßt den Beiguß gut durchkochen, ehe man Fleisch und Gurken hinzufügt.

## 4. Teil: Beigüsse

### Ersatzmittel für Salatbeiguß.

1—2 in der Schale gekochte Kartoffeln werden geschält, warm gerieben, kaltgestellt und mit Essig, Milch oder Öl, wenig Salz und feinverwiegten Kräutern vermischt. Statt der Milch kann auch etwas Fleisch- oder Kräuterbrühe, Suppe oder Wasser zum Verdünnen des Salatbeigusses verwendet werden.

### Weißer Zwiebelbeiguß.

2—3 Zwiebeln werden fein geschnitten und in Kräuterbrühe etwa  $\frac{1}{2}$  Std. gekocht. Dann bereitet man ein Mehlteiglein; 2—3 Eßlöffel Mehl werden mit kalter Flüssigkeit, Kräuterbrühe oder Milch glatt gerührt, in die durchgeseigte Zwiebelbrühe gegeben und noch einige Male aufgekocht. Kurz vor dem Anrichten kann etwas Butter zugefügt werden. Je nach Belieben können die Zwiebeln auch in dem Beiguß bleiben, dann sieht man die Brühe nicht ab.

### Brauner Zwiebelbeiguß.

Man läßt 1 Liter Kräuterbrühe oder Wasser zum Kochen kommen; unterdessen wird mit 2—3 Eßlöffel Braunmehl ein Teiglein angerührt und in die kochende Flüssigkeit einlaufen lassen. Als Würze fügt man Zwiebel mit Nelken besteckt, Lorbeerblatt, 1 Eßlöffel Essig und etwas Salz hinzu und läßt den Beiguß gut durchkochen. Unterdessen werden Zwiebeln in feine Streifen geschnitten und in etwas Butter gelb geröstet. Man gibt diese dem durchgesehenen Beiguß zu und kann, wenn nötig, mit Maggi würzen.

### Selleriebeiguß.

Der geschälte Sellerie wird in ganz kleine Würfel geschnitten, mit einem Stückchen Butter angedünstet und mit Kräuterbrühe oder Wasser weich gedämpft. Dann rührt man ein Mehlteiglein an, gibt dies zu dem Sellerie, sowie einige fein verwiegte, zarte Sellerieblätter und läßt den Beiguß noch kurze Zeit kochen.

### Schnittlauchbeiguß.

1 Eßlöffel Mehl wird nebst reichlich fein geschnittenem Schnittlauch in etwas Butter leicht angedämpft und mit Kräuterbrühe oder Wasser abgelöscht. Dann rührt man ein Mehlteiglein an, gibt dies zu und

läßt den Beiguß gut durchkochen. Kurz vor dem Anrichten fügt man noch einige Tropfen Essig und das nötige Salz zu. Es lassen sich auch einige frisch gekochte, durch den Sieb gestrichene Kartoffeln als Bindemittel zu den weißen Beigüssen verwenden. Auf diese Weise genügt etwa 1 Eßlöffel Mehl.

#### **Petersilienbeiguß.**

2—3 Eßlöffel Mehl werden mit kalter Flüssigkeit angerührt, dies in die kochende Kräuterbrühe gegeben und gut durchgekocht. Kurz vor dem Anrichten gibt man reichlich fein verwiegte Petersilie und ein Stückchen Butter zu. Auf diese Weise zubereitet, bleiben die Vitamine erhalten. Um Mehl einzusparen, können frisch gekochte, heiß durchpassierte Kartoffeln als Bindemittel mitverwendet werden. Zum Mehlteiglein genügt dann 1 Eßlöffel Mehl.

#### **Dillbeiguß.**

2 Eßlöffel fein verwiegter Dill wird in etwas Butter gedämpft und Kräuterbrühe zugegeben. Man macht den Beiguß mit einem Mehlteiglein sämig. Will man das Mehl sparen, so wird 1 Eßlöffel Mehl mit dem Dill angedämpft, zuletzt fügt man noch einige frisch gekochte, durch ein Sieb gedrückte Kartoffeln als Bindemittel zu.

#### **Falsche Mayonnaise.**

Zutaten: 2 Eßlöffel Mehl, 1 Tasse Kräuterbrühe oder Milch, 1 Eßlöffel Zwiebelessig, etwas Salz, Senf.

Die Kräuterbrühe läßt man zum Kochen kommen; unterdessen wird das Mehl mit kalter Flüssigkeit angerührt und unter beständigem Rühren zugegeben. Sobald die Masse dicklich ist, läßt man sie etwas abkühlen und fügt Zwiebelessig, Salz und Senf hinzu. Nach Belieben kann man etwas Butter darunter rühren oder einige Tropfen Maggi zugeben. Man serviert die Mayonnaise kalt.

#### **Falsche Mayonnaise, 2. Art.**

2 Eßlöffel Mehl werden mit etwas kalter Kräuterbrühe oder Milch angerührt, unter beständigem Rühren in  $\frac{1}{4}$  Liter kochende Kräuter- oder Fleischbrühe gegeben und etwa 10—15 Min. gekocht, bis die Masse dicklich ist. Nachdem der Mehlteig erkaltet ist, gibt man 1 Eßlöffel Zwiebelessig, etwas Senf, wenig Salz und ein Stückchen Butter zu, schneidet einige Scheiben Wurst in kleine Würfel oder etwas hart gekochtes Ei und mengt dies darunter. Man serviert die Mayonnaise kalt oder gibt sie als Brotaufstrich. Man kann noch fein verwiegte Kräuter, wie Schnittlauch, Petersilie, Estragon, Dill, Thymian oder Pimpernelle zugeben.

### Kräuterbeiguß.

Verschiedene Kräuter wie Schnittlauch, Kresse, Sauerampfer, Boretsch, Estragon, Thymian, Dill, etwas Zitronenmelisse werden gewaschen, auf ein Tuch zum Trocknen gelegt und fein verwiegt. In  $\frac{3}{4}$  l kochende Kräuterbrühe rührt man ein Mehlteiglein ein und läßt es gut durchkochen. Unterdessen werden die vorbereiteten Kräuter in einem Stückchen Butter gedämpft und zugegeben. Man kann auch die Kräuter roh in den Beiguß geben und die Butter darunter rühren, wodurch die Vitamine erhalten bleiben. Auch hierzu lassen sich frisch gekochte, geriebene Kartoffeln mitverwenden.

### Bechamelbeiguß oder Grundsauce.

2—3 Eßlöffel Mehl werden mit kalter Flüssigkeit, Wasser, Milch oder Kräuterbrühe angerührt. Man gibt dies in die kochende Gemüsebrühe und läßt den Beiguß gut durchkochen. Kurz vor dem Anrichten fügt man ein Stückchen Butter zu. Dieser Beiguß kann zu allen gekochten Gemüsen, wie Blumenkohl, Spargeln usw., gegeben werden. Man nimmt jeweils von dem Abkochwasser des betreffenden Gemüses.

### Korianderbeiguß.

Man bereitet mit etwas Butter, Mehl und fein geschnittener Zwiebel eine helle Mehlschwitze, löscht mit Kräuterbrühe oder Wasser ab, läßt den Beiguß gut durchkochen und würzt mit Salz und 2—3 Messerspitzen Korianderpulver. Um Butter einzusparen, kann auch ein Mehlteiglein zugefügt werden. Wird der Beiguß mit Wasser zubereitet, so kann man nach Belieben mit einigen Tropfen Maggi würzen.

### Kümmelbeiguß (zu verschiedenen Gemüsen).

Er wird auf gleiche Weise wie Korianderbeiguß zubereitet. Man kann Butter einsparen, wenn man ein Mehlteiglein in die betreffende Gemüsebrühe, wie z. B. bei Weißkraut, einrührt. Das Ganze wird mit einem Kaffeelöffel Kümmel gewürzt. Nach Belieben kann man auch Kümmelpulver verwenden, wenn man den Beiguß zu Kartoffeln gibt.

### Brauner Senfbeiguß.

2—3 Eßlöffel Braunmehl werden mit kalter Flüssigkeit zu einem Teiglein angerührt und in die kochende Fleisch- oder Knochenbrühe einlaufen lassen. Nachdem der Beiguß gut durchgekocht hat, rührt man 1—2 Kaffeelöffel Senf und nach Belieben ein Stückchen Butter darunter.

### Sauerampferbeiguß.

Mit einem Stückchen Butter und Mehl wird eine helle Mehlschwitze bereitet, mit Kräuterbrühe oder Wasser abgelöscht und gut durchgekocht. Man gibt zuletzt 2—3 Eßlöffel von verwiegtem Sauerampfer zu. Man kann auch frisch gekochte, durchpassierte Kartoffeln zum Sämigmachen mitverwenden und den Sauerampfer in der Butter andünsten, dann 1 Eßlöffel Mehl darüber streuen und ablöschen. In diesem Fall behält man etwas verwiegten Sauerampfer zurück und gibt ihn roh unter den fertigen Beiguß. Einige Tropfen Maggiwürze, vor dem Anrichten zugegeben, erhöhen den Wohlgeschmack.

### Tomatenbeiguß.

Zutaten: 1 Pfd. Tomaten, etwas Butter, 2 Eßlöffel Mehl,  $\frac{1}{4}$  Liter Kräuterbrühe oder Wasser, wenig Salz.

Die Tomaten werden gewaschen, in Stücke gebrochen und weich gekocht. Man treibt sie durch ein Haarsieb. Das Mehl wird in der Butter leicht angedünstet, mit Tomatenmark abgelöscht und, soviel als nötig, mit Kräuterbrühe oder Wasser verdünnt. Man läßt den Beiguß noch einmal aufkochen. Sollte der Beiguß nicht sämig genug sein, so gibt man noch ein Mehlteiglein zu.

### Tomatentunke, roh.

Einigen reifen Tomaten wird die Haut abgezogen, dann durch die Maschine gedreht. In den Brei rührt man halb soviel Sauermilch, gibt fein verwiegte Petersilie und wenig Muskatblüte oder eine Prise Gewürzpulver zu und schlägt die Masse mit dem Schneebeesen. Nach Belieben kann auch etwas Salz zugefügt werden. Die Tomaten können vorher abgebrüht werden, damit die Haut sich gut löst. Die Tunke ist gut zu Schalenkartoffeln.

### Meerrettichbeiguß.

Sollte der Meerrettich ausgetrocknet sein, so legt man ihn einige Zeit in Wasser, damit er besser zu reiben ist. Der Meerrettich wird geschabt und auf dem Reibeisen gerieben, wobei man ihn öfters dreht, damit sich die Fasern nicht lösen. Man streut etwas Mehl darüber oder gießt etwas Milch zu, damit er nicht schwarz wird. In einem Stückchen Butter dämpft man den Meerrettich etwa 5 Min., streut 1 Eßlöffel Mehl darüber, löscht mit Milch oder Fleischbrühe ab, gibt Salz und Zucker zu und läßt ihn je nach der Schärfe länger oder kürzer kochen. Um den scharfen Geschmack zu mildern, können einige frisch gekochte Kartoffeln, durch ein Sieb gestrichen, mitverwendet werden. Auf diese Weise braucht man weniger Mehl. Will man das Fett einsparen, so gibt man ein Mehlteiglein zu. Der Meerrettich enthält Senfö, woher der scharfe Geschmack und Geruch rühren.

### Gurkenbeiguß.

Eine ausgewachsene, gelbe Gurke wird geschält, halbiert und nach Entfernung der Kerne in kleine Würfel geschnitten; dann in Kräuterbrühe oder Fleischbrühe mit etwas Essig, Zwiebel und Lorbeerblatt weich gekocht. Unterdessen rührt man das nötige Mehl mit Wasser oder Milch an, nimmt das Lorbeerblatt heraus, gibt das Mehlteiglein zu und läßt den Beiguß noch kurz aufkochen. Nach Belieben kann ein Stückchen Butter kurz vor dem Anrichten zugefügt werden.

### Heringsbeiguß.

Ein gut gewässerter Hering wird geputzt und fein verwiegt. Man rührt mit 2—3 Eßlöffel Mehl ein Teiglein an, gibt es in die kochende Fleisch- oder Kräuterbrühe und läßt den Beiguß mit Pfefferkörnern, Lorbeerblatt und 1—2 Eßlöffel Essig gut durchkochen. Unterdessen werden fein geschnittene Zwiebeln in etwas Butter gedämpft, der Beiguß durch ein Sieb geseiht und die Zwiebeln, Hering und nach Belieben etwas Maggiwürze zugegeben. Die Heringsmilch wird durch ein Sieb gestrichen, mit einigen Tropfen Milch verrührt und in den Beiguß gegeben.

## 5. Teil:

# Kartoffelgerichte

Außer Fett brauchen wir Stärkemehl und Zucker. Das Stärkemehl ist hauptsächlich in den pflanzlichen Nahrungsmitteln enthalten, und zwar sind Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Getreide sehr reich an Stärkemehl. Ähnlich wie das Fett tragen auch Stärkemehl und Zucker zur Körperwärme bei. Den Zucker gewinnen wir aus dem Saft des Zuckerrohrs und aus der Zuckerrübe. Auch Gelberüben enthalten Zuckerstoff. Ebenso finden wir in reifem Obst viel Zucker vor. Das Stärkemehl hat für die Ernährung die gleiche Bedeutung wie der Zucker. Das Stärkemehl ist schwerer und langsamer zu verdauen wie reiner Zucker; darin liegt die große Bedeutung, welche das Stärkemehl als Bestandteil der Nahrung hat.

### Petersilienkartoffeln.

Die Kartoffeln werden gewaschen und dünn geschält, da sich das Eiweiß direkt unter der Schale befindet. Dann legt man die Kartoffeln in frisches Wasser, weil sie an der Luft rasch braun werden. 2—3 Eßlöffel Mehl werden zu einem Teiglein angerührt und in kochende

Kräuterbrühe einlaufen lassen; man läßt dies gut durchkochen. Unterdessen schneidet man die Kartoffeln in 1 cm große Würfel, gibt sie in den Beiguß und läßt sie gar werden. Eine Handvoll Petersilie wird fein verwiegt und, in Butter gedämpft, kurz vor dem Anrichten zugegeben. Man kann auch in der Schale gekochte, geschälte Kartoffeln in nicht zu dünne Scheiben schneiden, dem fertigen Beiguß zugeben und alles noch einmal kurz aufkochen. Etwas Petersilie gibt man roh dem fertigen Beiguß beim Anrichten zu.

#### **Kartoffeln in braunem Beiguß.**

Mit 2—3 Eßlöffeln Braunmehl rührt man ein Mehlteiglein an, gibt dies in kochende Fleisch- oder Kräuterbrühe, würzt mit Lorbeerblatt, Zwiebeln mit Nelken besteckt, etwas Majoran, einigen Tropfen Essig und läßt den Beiguß gut durchkochen. Die in der Schale im Dampf gekochten Kartoffeln werden geschält, in nicht zu dünne Scheiben geschnitten und in einen Topf gegeben. Der Beiguß wird darüber geseiht und nochmals aufgekocht. Man kann auch rohe Kartoffeln in Scheiben oder 1 cm große Würfel schneiden und im Beiguß weich kochen.

#### **Gewürzkartoffeln.**

Die Kartoffeln werden gewaschen, geschält, nochmals gewaschen und in 2 cm große Würfel geschnitten. Man stellt sie mit Wasser, Salz, Zwiebeln mit Nelken besteckt und Pfefferkörnern bei und kocht sie vorsichtig weich. Zuletzt wird fein verwiegte Petersilie zugegeben; die Gewürze werden entfernt und nach Belieben ein Stückchen Butter zugefügt.

#### **Kartoffeln in Kräuterbrühe.**

Die gewaschenen, geschälten, in Würfel geschnittenen Kartoffeln kocht man in Kräuterbrühe oder Wasser weich. Alsdann werden sie mit der übrigen Brühe auf eine erwärmte Platte angerichtet, fein verwiegte Petersilie und nach Belieben etwas zerlassene Butter darüber gegeben.

#### **Kartoffelschnee.**

Die wie oben vorbereiteten Kartoffeln werden, nachdem sie garkochend sind, abgeschüttet, durch die heiße Kartoffelpresse auf eine erwärmte Platte gegeben und etwas zerlassene Butter zugefügt.

#### **Kartoffelbrei.**

Die gewaschenen, geschälten Kartoffeln werden in Stücke geschnitten, nochmals gewaschen und mit wenig Wasser am besten im Dampf weich gekocht, rasch abgeschüttet und durch die Kartoffelpresse gedrückt. Man gibt nach und nach die nötige heiße Milch oder Fleischbrühe hinzu und schlägt die Masse mit dem Schneebesen gut schau-



mig. Man kann die Kartoffeln auch in der Schale kochen, rasch schälen und so schnell wie möglich durchpressen.

#### **Tomatenkartoffeln.**

Auf 2 Pfd. Kartoffeln rechnet man ungefähr 1—1½ Pfd. Tomaten. In der Schale gekochte Kartoffeln werden geschält und in Scheiben geschnitten. Die Tomaten werden abgebrüht, geschält und geteilt. Man bereitet mit Butter, Mehl und fein geschnittener Zwiebel einen weißen Beiguß und löscht mit Kräuterbrühe oder Wasser ab. In eine Auflaufform oder eiserne Kasserolle gibt man die Hälfte der Kartoffeln, dann einen Teil des Beigusses, gibt die Tomaten nebst etwas Salz zu, dann folgen die übrigen Kartoffeln, nochmals Beiguß; man streut noch etwas Weckmehl darüber und läßt das Ganze 20—30 Min. im Backofen aufziehen. Wird der Beiguß nur mit Wasser zubereitet, so kann man nach Belieben einige Tropfen Maggiwürze hinzufügen.

#### **Himmel und Erde.**

Auf 1½ Pfd. Kartoffeln nimmt man ¾ Pfd. Äpfel, 1—2 Eßlöffel Zucker, ½ Liter Wasser, ein Stückchen Butter und etwas Weckmehl. Die geschälten, in Stücke geschnittenen Kartoffeln werden mit dem Wasser beigestellt. Unterdessen schält man die Äpfel, schneidet sie in vier Teile und gibt sie nebst Zucker den Kartoffeln zu. Man läßt beides zusammen gar werden, treibt es durch, gibt das Gericht auf eine erwärmte Platte und schmälzt mit Butter und Weckmehl ab. Nach Belieben kann man den Kartoffeln etwas Salz zufügen.

#### **Brühkartoffeln.**

Hierzu benötigt man Fleischbrühe oder Kräuterbrühe. Reichlich fein geschnittener Lauch und in Scheiben geschnittene Gelberüben werden in der Brühe halb weich gekocht, dann gibt man die geschälten, in Schnitze geteilten Kartoffeln zu und läßt alles zusammen gar werden.

#### **Kartoffelsalat.**

Mittelgroße Kartoffeln werden gewaschen, gekocht, geschält und in Scheiben geschnitten. Zu dem Salatbeiguß vermischt man fein geschnittene Zwiebeln mit Essig, etwas Öl, Milch oder Suppe, gibt das nötige Salz, die Kartoffeln und einen Schöpfer heißes Wasser zu und mengt alles durch. Will man den Salat besonders gut zubereiten, so rührt man 1 Eßlöffel Mehl mit etwas kalter Flüssigkeit an. In einem kleinen Topf wird ⅛ Liter Wasser nebst etwas Salz zum Kochen gebracht, das Mehlteiglein zugegeben und unter ständigem Rühren etwa 5 Min. gekocht; dann mengt man dies unter den Salat. Durch Zugabe von Mehl wird der Salat sämig und nicht so trocken. Nach Belieben kann man auch etwas Senf hinzufügen.

### **Geriebener Kartoffelsalat.**

Hierzu verwendet man in der Schale gekochte Kartoffeln vom Tag zuvor. Diese werden auf der Rohkosttaffel gerieben und zu einem schmackhaften Salat angemacht. Man behält einen Teil des Salates zurück, gibt etwas Rotrübensaft zu und garniert damit den in einer Glasschale angerichteten Salat.

### **Kartoffelsalat mit Gurken.**

Unter den in Scheiben geschnittenen Kartoffelsalat können auch Gurken verwendet werden. Man macht jeden Salat für sich an und vermischt dann beide Salate. Hierzu lassen sich sehr gut sterilisierte Gurken, als Salat eingemacht, verwenden. Nach Belieben kann etwas Senf zugefügt werden.

### **Kartoffelsalat mit Tomaten.**

Die in der Schale gekochten, geschälten Kartoffeln und die Tomaten werden in dünne Scheiben geschnitten und mit Salatbeiguß vermengt.

### **Kartoffeln in der Schale gebraten.**

Mittelgroße Kartoffeln werden gewaschen, gebürstet, gut abgetrocknet, gegebenenfalls der Länge nach halbiert, dann auf ein mit Butter bestrichenes Blech gelegt und in nicht zu heißem Ofen etwa 30—40 Min. gebraten.

### **Kartoffelgericht mit Tomaten.**

Die Kartoffeln werden geschält und in gleichmäßige Stäbchen geschnitten. Man dämpft fein geschnittene Zwiebeln in etwas Butter an, gibt die Kartoffeln, wenig Salz und 1 Schöpfer Kräuterbrühe oder heißes Wasser zu und dämpft sie in geschlossener Pfanne. Unterdessen werden die Tomaten abgebrüht, geschält, in vier Teile geteilt, von den Kernen befreit und den Kartoffeln zugegeben. Man läßt alles noch kurze Zeit dämpfen und gibt vor dem Anrichten fein verriebene Petersilie zu.

### **Kartoffeln mit Wirsing oder Weißkraut.**

Wirsing oder Weißkraut wird geputzt, gewaschen, in wenig Salzwasser kurz gekocht und fein verwiegt. In etwas Butter dünstet man fein geschnittene Zwiebeln hellgelb; die gewaschenen und geschälten Kartoffeln werden in dünne Blättchen geschnitten. In eine eiserne Kasserolle gibt man die gedämpften Zwiebeln, die Hälfte der Kartoffeln nebst etwas Salz und Gewürzpulver, dann das verriebene Kraut, den Rest der Kartoffeln, wenig Salz. Man gießt ungefähr  $\frac{1}{2}$  Liter Fleisch- oder Gemüsebrühe zu, schließt die Pfanne gut und läßt das Ganze noch etwa 20—30 Min. dämpfen.

### Kartoffeln mit Gelberüben.

Große Gelberüben werden gründlich gewaschen, gebürstet, in Salzwasser weich gekocht, geschält und in gleichmäßige Stäbchen geschnitten. In einem gut schließenden Topf dämpft man fein geschnittene Zwiebeln mit etwas Butter leicht an, gibt die rohen, geschälten, ebenfalls in Stäbchen geschnittenen Kartoffeln nebst etwas Salz zu, dann die Gelberüben nebst fein verwiegter Petersilie, gießt 1—2 Schöpfer heißes Wasser oder Kräuterbrühe zu, schließt den Topf und läßt das Gericht gar werden.

### Kartoffelklöße.

400 g in der Schale gekochte Kartoffeln vom Tag zuvor werden geschält und gerieben. 600 g rohe Kartoffeln werden ebenfalls geschält, gerieben, in kaltes Wasser gegeben und sofort mit einem Tuch ausgedrückt. Man gibt 1 Ei, 1 Eßlöffel Mehl, etwas Salz und Gewürzpulver unter die Masse, vermengt alles gut, formt Klöße, in deren Mitte man einige in Butter geröstete Brotwürfel geben kann. Man macht einen Probekloß; hält dieser nicht zusammen, so gibt man noch etwas Mehl zu. Die Klöße werden in Salzwasser oder Kräuterbrühe etwa 15 Min. gekocht. Man darf nicht zu viele auf einmal einlegen, damit sie an die Oberfläche kommen. Dann läßt man sie auf der Seite des Herdes ziehen.

### Kartoffelklöße mit Spinat.

Eine fein geschnittene Zwiebel wird in Butter gedämpft, 300 g roher, gehackter Spinat zugegeben, 1—2 Eßl. Mehl darüber gestreut, zuletzt 350 g in der Schale gekochte, kalte, geriebene Kartoffeln sowie Salz, Gewürz und 1 Eiweiß oder 1 Eßlöffel Milei zugegeben und gut vermengt. Dann formt man mit zwei Eßlöffeln längliche Klöße. Diese werden in kochendes Salzwasser eingelegt und etwa 10 Min. ziehen lassen. Man gibt die Klöße mit Bechamelbeigüß zu Tisch. Diese Klöße können auch als Einlage in die Suppe gegeben werden, wenn man sie mit dem Kaffeelöffel formt.

### Sächsische Klöße.

Zutaten: 2 Pfd. gekochte, kalte, geriebene Kartoffeln, 100 g Grieß, 50 g Mehl, etwas Salz und Gewürzpulver, 1 Eiweiß oder 1 Eßlöffel Milei mit 2 Eßlöffeln Milch angerührt, eine Scheibe Brot in kleine Würfel geschnitten und in Butter geröstet.

Man nimmt die vorbereiteten Kartoffeln auf das Wellbrett, gibt Grieß, Mehl, Ei und Gewürz zu und verarbeitet alles zu einem zarten Teig. Hiervon formt man Klöße, gibt in die Mitte einige Brotwürfel und kocht die Klöße in offenem Topf etwa 15—20 Min. Alsdann werden sie angerichtet und nach Belieben mit etwas Butter überschmälzt.

Beim Abkochen hat man darauf zu achten, daß nicht zu viele Klöße auf einmal eingelegt werden, damit sie schnell in die Höhe kommen und ganz bleiben.

### **Kartoffelklöße anderer Art.**

Zutaten: 3 Pfd. Kartoffeln, 200 g Mehl, etwas Salz, schwach  $\frac{1}{4}$  Liter Milch.

Die vom Tag zuvor gekochten Kartoffeln werden geschält und gerieben. Man gibt sie auf das Wellbrett, fügt Mehl und Salz hinzu, vermengt gut, gießt die kochende Milch von der Mitte aus zu und verarbeitet alles zu einem glatten Teig. Es werden nicht zu große Klöße daraus geformt, die man in kochendes Salzwasser einlegt. Man läßt sie zugedeckt, bis sie in die Höhe kommen (nicht zu viele auf einmal einlegen) und in offenem Topf etwa 10 Min. ziehen.

### **Spinatkartoffeln.**

1 $\frac{1}{2}$  Pfd. rohe, geschälte Kartoffeln in kleine Würfel schneiden, 1 Pfd. Spinat oder Wildgemüse roh fein verwiegen. Man vermischt dies mit fein geschnittener Zwiebel und etwas Salz, dann wird 1 Eßlöffel Mehl mit  $\frac{1}{4}$  Liter Buttermilch gut verquirlt. Man gibt die Kartoffeln in einen gut schließenden Topf, gießt die Buttermilch darüber und gibt einige Butterflöckchen dazu. Man setzt den Deckel darauf und läßt das Gericht in der nicht zu heißen Bratröhre gar werden. Statt der Buttermilch kann man auch Fleischbrühe verwenden.

### **Schupfnudeln.**

In der Schale gekochte Kartoffeln werden heiß geschält und zerdrückt. Auf 2 Pfd. Kartoffeln nimmt man 100 g Mehl, 1 Ei oder 1 Eßlöffel Mehl mit 1 Eßlöffel Wasser verrührt, Salz und Gewürz. Die Zutaten werden auf dem Wellbrett gut vermengt, fingerlange und fingerdicke Würstchen geformt und in Salzwasser gekocht, bis sie an die Oberfläche kommen. Man richtet sie auf einer erwärmten Platte an und gibt etwas zerlassene Butter zu. Man kann die Schupfnudeln nach dem Abkochen auch in heißer Butter schön knusperig backen.

### **Gefüllte Kartoffeln.**

Mittelgroße, runde Kartoffeln werden geschält, ein Deckel abgeschnitten und mit einem spitzen Messer vorsichtig ausgehöhlt. Damit sie gut stehen bleiben, schneidet man den Boden etwas flach. Die Kartoffeln werden am besten im Kartoffeldämpfer 10 Min. vorgekocht. Man nimmt sie vorsichtig heraus, füllt sie mit Haschee, setzt die Deckel auf und gibt sie mit einem Stückchen Butter in eine eiserne Kasserolle, gießt einen Schöpfer Fleischbrühe oder heißes Wasser zu und läßt die Kartoffeln in der Bratröhre unter öfterem Begießen etwa 30 Min. dämpfen, ohne daß sie zerfallen.

### Majorankartoffeln.

Die Kartoffeln werden, nachdem sie geschält sind, in gleichmäßige Würfel geschnitten. Man stellt sie mit Wasser, Salz und einem Sträußchen Majoran bei und kocht sie vorsichtig gar. Beim Anrichten wird der Majoran entfernt.

### Fleischkartoffeln.

Die in der Schale gekochten Kartoffeln werden geschält und in Scheiben geschnitten. Ein halbes Pfund gekochtes Rind- oder Schweinefleisch schneidet man ebenfalls in dünne Scheiben. Dann wird eine Auflaufform oder eiserne Kasserolle mit Butter bestrichen, die Hälfte der Kartoffeln zugegeben, etwas Salz darüber gestreut, dann eine Lage Fleisch, wenig Salz, der Rest der Kartoffeln zugegeben und das Ganze mit Sauermilch übergossen. Statt der Sauermilch kann auch ein Bechamelbeigüß Verwendung finden, den man mit Fleischbrühe hergestellt hat. Man läßt das Gericht etwa 30—40 Min. in der Bratröhre aufziehen.

### Leberwurstkartoffeln.

Zutaten:  $1\frac{1}{2}$ —2 Pfd. Kartoffeln,  $\frac{1}{4}$  Pfd. Leberwurst,  $\frac{1}{2}$  fein geschnittene Zwiebel, etwas Butter, Salz.

Die gekochten, geschälten Kartoffeln schneidet man in dünne Blättchen. In einer Bratpfanne läßt man die Butter zergehen, gibt die Zwiebeln nebst Kartoffeln und Salz zu, brät sie unter öfterem Umwenden etwa 5 Min., mengt die gehäutete, in Scheiben geschnittene Wurst darunter und brät die Kartoffeln noch weitere 10 Min. Leberwurstkartoffeln kann man im Sommer mit Salat, im Winter mit Sauerkraut auf den Tisch bringen.

### Heringskartoffeln.

Der über Nacht gewässerte Hering wird gehäutet, entgrätet und in kleine Würfel geschnitten. Mit Fett, Zwiebeln, Mehl und Flüssigkeit bereitet man einen hellen Beigüß, läßt ihn gut durchkochen und gibt die Heringswürfel in den Beigüß. Gekochte, geschälte, in Scheiben geschnittene Kartoffeln werden in eine bestrichene Auflaufform oder eiserne Kasserolle gegeben; dazwischen gießt man von dem Heringsbeigüß, dann gibt man wieder Kartoffeln und den Rest des Beigusses darauf. Man läßt das Gericht etwa 30—40 Min. in der Bratröhre aufziehen.

### Kartoffelschmarren.

In der Schale gekochte Kartoffeln vom Tag vorher werden geschält und in eine Schüssel gerieben. Auf 1 Pfd. Kartoffeln rechnet man etwa 2 Eßlöffel Mehl und etwas Salz. Diese Masse wird mit den Fingern zerrieben wie Ribeli, nicht geknetet, da sie sonst zu fest wird. Dann brät man die Masse mit etwas Fett unter öfterem Umwenden und zerhackt sie mit der Schaufel.

## 6. Teil: Mehlspeisen

Hunger und Appetit sind Rufe des Blutes und der Zellen nach Nährstoffen, gleichzeitig auch Organgefühle, und zwar der Appetit eines der Mundhöhle, der Hunger eines des Magens. Der Appetit ist das Vorsignal, der Hunger das Hauptsignal. Der Appetit bedeutet die Qualität, der Hunger die Quantität. (Aus „Schlemme ohne Fleisch“. Von Dr. Balzli, Schweiz.)

### Nudeln.

Für 2 Personen rechnet man 1 Ei oder 1 Eßlöffel Milei, mit 2 Eßlöffeln Wasser gut verrührt, auf 1 Ei etwa 100—120 g Mehl. Ei oder Milei wird in einer Schüssel verrührt und mit dem gesiebten Mehl vermenget. Dann nimmt man den Teig auf das mit Mehl bestäubte Wellbrett und verarbeitet ihn mit den Händen solange, bis er beim Durchschneiden kleine Löchlein zeigt. Nun formt man runde Kuchen daraus, die man so dünn wie möglich auswellt. Diese läßt man auf einem Tuche abtrocknen, rollt sie dann zusammen und schneidet sie zu Gemüsenudeln in 1 cm breite, zu Suppenudeln in ganz feine Streifen, die man zum Nachtrocknen auf dem Wellbrett aufschüttelt. Gemüsenudeln werden in kochendem Salzwasser, die Suppenudeln in der durchgeseihten Fleischbrühe etwa 10—15 Min. gekocht.

### Spätzle.

Auf 1 Pfd. Mehl rechnet man 2 Eier oder 2 Eßlöffel Milei, mit 4 Eßlöffeln Wasser angerührt, etwas Salz und etwa  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser. Mit diesen Zutaten bereitet man einen glatten, zähen Teig, welchen man tüchtig schlagen muß, bis er Blasen wirft. Dann läßt man ihn einige Zeit ruhen, nimmt alsdann einen Teil des Teiges auf ein nasses Brett und schabt mit einem breiten Messer lange, dünne Spätzle in kochendes Salzwasser. Sobald die Spätzle an die Oberfläche kommen, nimmt man sie mit dem Schaumlöffel heraus und läßt sie gut abtropfen.

### Pfannkuchen.

Man bereitet einen Pfannkuchenteig mit  $\frac{1}{2}$  Pfd. Mehl, stark  $\frac{1}{2}$  Liter warmer Milch, etwas Salz, 1 Kaffeelöffel Backpulver (mit dem Mehl gesiebt), 2 Eier oder 2 Eßlöffel Milei, mit 4 Eßlöffeln Wasser angerührt. Der Teig wird mit warmer Milch angerührt und tüchtig geschlagen, ehe alle Milch zugegeben ist. In einer Omelettenpfanne werden die Pfannkuchen auf beiden Seiten braun gebacken.

### Apfelpfannkuchen.

Unter den wie oben angegebenen Pfannkuchenteig gibt man noch eine Scheibe in Milch eingeweichtes, gut ausgedrücktes und ver-

zupftes Brot. Einige Äpfel werden geschält, in dünne Blättchen geschnitten und mit etwas Zucker vermengt. Dann gibt man die Äpfel unter den angerührten Teig und bäckt nicht zu dicke Pfannkuchen. Sobald sie auf einer Seite angebacken sind, gibt man einen Deckel auf die Pfanne, damit die Äpfel gar werden. Man richtet sie sofort an, bestreut sie mit Zucker und brennt sie nach Belieben mit einem glühenden Schäufelchen ab.

#### **Kirschpfannkuchen.**

Sie werden wie Apfelpfannkuchen zubereitet. Man mischt die entstieltten, gewaschenen Kirschen darunter und bäckt nicht zu dicke Pfannkuchen.

#### **Gefüllte Pfannkuchen anderer Art.**

Die fertig gebackenen Pfannkuchen werden mit Marmelade bestrichen, sofort aufgerollt, mit etwas Zucker bestreut und mit einer glühenden Backschaufel abgebrannt.

#### **Grießklöße ausgestochen.**

$\frac{1}{4}$  Pfd. Grieß wird in  $\frac{1}{2}$  Liter kochende Milch eingerührt und etwas Salz zugefügt. Man läßt die Masse unter Rühren etwa 10 Min. kochen, gibt 1 Eßlöffel Zucker zu und sticht mit einem Eßlöffel, den man in zerlassene Butter getaucht hat, Klöße ab. Man gibt sie mit Kompott zu Tisch.

#### **Allgemeines über Hefeteig.**

Der Hefeteig ist eine Zusammenstellung von Mehl, Milch oder Wasser, Zucker, Butter, Ei oder Milei und Hefe. Die Hefe dient als Lockerungsmittel. Man unterscheidet Bier- und Preßhefe. Gute Preßhefe hat einen frischen, obstartigen Geruch und ist feuchtbrüchig. Die Hefe läßt sich an einem kühlen Ort einige Tage aufbewahren, wenn man sie in ein feuchtes Tuch einschlägt. Die Hefe besteht aus Gärungspilzen und diese brauchen zum Gedeihen Feuchtigkeit und Wärme; deshalb muß man die Hefeflüssigkeit stets lauwarm in den Teig geben. Nähme man die Flüssigkeit zu heiß, so würde man die Hefe verbrühen. Das Mehl wird zunächst gesiebt, dann rührt man mit der in lauwarmer Milch aufgelösten Hefe einen Vorteig an, stäubt etwas Mehl darüber und stellt den Teig, mit einem Tuch bedeckt, an die Wärme. Schon nach etwa 15 Min. kann man den Teig fertig machen. Ob der Vorteig genügend gegangen ist, erkennt man, wenn das aufgegangene Hefestück bei leichtem Druck zusammenfällt. Sind alle Zutaten zugegeben, so wird der Teig gut durchgearbeitet, bis er sich vom Kochlöffel oder von der Hand löst. Man stellt ihn dann zugedeckt an die Wärme. Hefeteig wird ziemlich heiß gebacken. Um festzustellen, ob das Backwerk genügend ausgebacken ist, sticht man mit einer Stricknadel oder zugespitztem Holzstäbchen in den Kuchen.

Ist das Stäbchen trocken, so ist das Gebäck ausgebacken. Bei zu großer Oberhitze überdeckt man das Backwerk mit Papier, wenn es noch nicht durchgebacken ist.

### Teestollen ohne Eier.

Zutaten: 1 Pfd. Mehl, ein Stückchen Butter, etwa  $\frac{3}{8}$  Liter Milch, 2—3 Eßlöffel Zucker, Salz, 15—20 g Hefe.

Das Mehl wird in eine Schüssel gesiebt; dann macht man mit lauwärmer Milch und der Hefe einen Vorteig, den man zum Gehen in die Wärme stellt. Nachdem dieser gegangen ist, wird ein fester Hefeteig hergestellt, welcher tüchtig geschafft werden muß; man läßt diesen gut gehen. Dann nimmt man den Teig auf das erwärmte Wellbrett und formt einen Stollen, den man auf dem bestrichenen Blech nochmals gehen läßt. Bei guter Hitze wird der Stollen 1 Std. gebacken. Sobald er aus dem Ofen kommt, wird er mit zerlassener Butter bestrichen und mit Zucker bestreut. Als Ersatz für Sultaninen kann man einige gedörrte Birnen oder Zwetschgen, welche man über Nacht eingeweicht hat, in kleine Würfel schneiden und dem Teig zugeben, wenn er tüchtig geschafft ist.

### Dampfnudeln.

Zutaten: 1 Pfd. Mehl, 1—2 Eßlöffel Fett, etwa  $\frac{3}{8}$  Liter Milch, etwas Salz, 1—2 Eßlöffel Zucker, 15—20 g Hefe.

Mit diesen Zutaten bereitet man einen schönen, glatten Hefeteig, welchen man zum Gehen in die Wärme stellt. Nachdem er genügend gegangen ist, sticht man mit einem Eßlöffel runde Küchlein aus oder man nimmt den Teig auf das erwärmte Wellbrett, wellt ihn etwa 2 cm dick aus und sticht mit einem Glas Küchlein aus. Diese setzt man auf ein mit Mehl bestäubtes, erwärmtes Brett und läßt sie nochmals etwa 15 Min. gehen. In eine gut schließende Pfanne gibt man 1 Glas Wasser, etwas Salz oder Zucker und ein Stückchen Butter oder Fett, läßt dieses zusammen aufkochen, setzt die Dampfnudeln vorsichtig hinein, schließt die Pfanne und läßt die Dampfnudeln bei mäßiger Hitze etwa 20 Min. aufziehen. Sobald es anfängt zu krachen, wird der Deckel vorsichtig abgenommen; man löst die Dampfnudeln mit einem Messer oder Schöpfelchen von der Pfanne los. Nach Belieben kann man auch ein Ei oder 1 Eßlöffel Mehl zum Hefeteig nehmen und zum Aufziehen der Dampfnudeln Milch verwenden.

### Schneckennudeln.

Hierzu wird ein Hefeteig bereitet wie zu Dampfnudeln. Nachdem er gegangen ist, wellt man den Teig 1 cm dick aus, bestreicht ihn mit zerlassener Butter, streut etwas Zucker darauf, schneidet etwa 5 cm breite und 15 cm lange Streifen, rollt sie leicht zusammen, gibt sie auf ein bestrichenes Blech und läßt sie nochmals kurz gehen. Bevor



die Schneckennudeln in den Ofen kommen, bestreicht man sie mit Milei, das mit etwas Wasser verrührt wird, und fügt etwas Zucker zu. Nach Belieben können auch einige gedörrte Zwetschgen, in kleine Würfel geschnitten, zur Fülle Verwendung finden.

#### Ofennudeln.

Diese werden wie Dampfnudeln zubereitet. Nachdem der Teig genügend gegangen ist, sticht man mit einem Eßlöffel runde Küchlein aus, setzt sie dicht nebeneinander auf ein bestrichenes Tortenblech, läßt sie nochmals gehen, bestreicht sie mit etwas zerlassener Butter oder Milei und bäckt die Ofennudeln bei guter Hitze schön braun.

#### Schneiderfleck.

Mit 1 Pfd. Mehl, etwas Butter, wenig Salz, 15—20 g Hefe und der nötigen lauwarmen Milch bereitet man einen Hefeteig und läßt ihn gut gehen. Alsdann nimmt man ihn auf das erwärmte, mit Mehl bestäubte Wellbrett und wellt ihn etwa  $\frac{3}{4}$  cm dick aus. Mit einem Backrädchen oder Messer werden verschobene Rechtecke geschnitten, welche man in 10 cm Entfernung auf das bestrichene Blech gibt. Nun bestreicht man die Oberfläche mit zerlassener Butter, gibt wieder ein Teigstück darauf und so fort kreuz und quer 3—4 übereinander. Sie werden bei guter Hitze gebacken, sobald sie aus dem Ofen kommen, auseinandergerissen und mit Zucker bestreut. Nach Belieben kann man auch 1 Ei oder 1 Eßlöffel Milei zum Hefeteig nehmen.

#### Hefepfannkuchen.

Zu  $\frac{3}{4}$  Pfd. Mehl rechnet man ungefähr  $\frac{1}{4}$  Liter Milch, etwas Salz, 10—15 g Hefe, 1 Ei oder 1 Eßlöffel Milei, mit 2 Eßlöffeln Milch angerührt. Mit diesen Zutaten bereitet man einen dickflüssigen Hefeteig und stellt ihn zum Gehen in die Wärme. In einer Stielpfanne läßt man Fett heiß werden, gibt mit dem Eßlöffel runde Küchlein in das heiße Fett und zieht sie mit der Gabel etwas auseinander, damit sie gut durchbacken. Die Pfannkuchen werden auf beiden Seiten schön braun gebacken, mit Zucker bestreut und sofort serviert.

#### Hefeschupfnudeln.

Zutaten:  $\frac{1}{2}$  Pfd. Mehl, 200—250 g tags zuvor in der Schale gekochte, geriebene Kartoffeln, 15 g Hefe, 1 Ei oder Milei, 1 Eßlöffel Fett, 1—2 Eßlöffel Zucker, Salz und ungefähr  $\frac{1}{8}$  Liter Milch.

Das Mehl wird in eine Schüssel gesiebt; dann rührt man mit der in lauwarmen Milch aufgelösten Hefe einen Vorteig an und läßt ihn gehen. Hierauf gibt man die geriebenen Kartoffeln, das Fett, welches in der lauwarmen Milch aufgelöst wurde, nebst den übrigen Zutaten zu dem Mehl und schlägt den Teig, bis er sich von der Schüssel löst. Man stellt ihn zum Gehen in die Wärme. Nachdem der Teig genügend

gegangen ist, nimmt man ihn auf das erwärmte, mit Mehl bestäubte Brett und formt fingerlange und zweifingerdicke Nudeln davon. Man läßt sie nochmals kurze Zeit gehen und bäckt sie schwimmend in Öl auf allen Seiten schön braun. Noch heiß werden sie mit Zucker bestreut.

## 7. Teil:

### Salate

Salatbeiguß bzw. Ersatzmittel für Salatbeiguß siehe unter Beigüsse.

#### Kopfsalat.

Der Salat wird geputzt, sorgfältig gewaschen und zum Abtropfen in ein Sieb gegeben. Man bereitet einen Salatbeiguß, gibt fein verwiegte Zwiebeln oder Kräuter, wie Estragon, Boretsch, Dill, Zitronenmelisse, Pimpinelle oder Schnittlauch zu, vermennt alles gut, gibt den Salat kurz vor dem Anrichten zu und mengt ihn leicht durch.

#### Endiviensalat.

Der Salat wird geputzt, von den schlechten Blättern befreit und mehrere Male gewaschen. Dann schneidet man ihn in feine Streifen, wäscht ihn nochmals rasch durch und gibt ihn zum Abtropfen auf ein Sieb. Sollte der Endivien bitter sein, so wird er noch etwa 10—15 Min. in lauwarmes Wasser gelegt. Dann bereitet man einen Salatbeiguß, gibt den Salat zu und mengt ihn gut durch. Wenn der Salat zart ist, können die gelben Blätter auch nur in Stückchen geteilt statt in Streifen geschnitten werden. Nach Belieben kann man die Schüssel zuvor mit Knoblauch ausreiben.

#### Gurkensalat.

Die gewaschenen Gurken werden geschält, die Kerne entfernt, dann in feine Scheiben geschnitten oder gehobelt. Man bereitet den Salatbeiguß mit Essig, etwas Öl oder Milch, wenig Salz und fein verwiegten Kräutern oder Schnittlauch, rührt den Salatbeiguß gut durch, gibt nach Belieben etwas Senf zu, mengt zuletzt die Gurken darunter und bringt den Salat sofort zu Tisch.

#### Tomatensalat.

Die Tomaten werden abgerieben und in Scheiben geschnitten; dann bereitet man einen Salatbeiguß, gibt die Tomaten lagenweise in eine Glasschale und gießt immer etwas Beiguß darüber. Will man die

Tomaten schälen, so wird eine nach der anderen an eine Gabel gesteckt und in kochendes Wasser getaucht.

#### **Endiviensalat mit Tomaten.**

Der gut gebleichte Endiviensalat wird gewaschen und die langen, vom Strunk gelösten Blätter 1—2mal geteilt. Man läßt ihn gut abtropfen, bereitet einen Salatbeiß, gibt dann den Salat zu, richtet ihn in eine Glasschale an und verziert den Rand mit Tomatensalat. Nach Belieben kann der Endivien auch in feine Streifen geschnitten werden.

#### **Rettichsalat.**

Die Rettiche werden gründlich gewaschen, dünn geschält, in feine Blättchen geschnitten oder auf der Rohkostraffel gerieben. 1 Eßlöffel feingeschnittene Zwiebel wird in einem kleinen Pfännchen mit 4 Eßlöffel Essig so lange gekocht, bis noch ein Eßlöffel Flüssigkeit übrig bleibt. Man seigt den Essig ab, bereitet einen Salatbeiß, vermischt die Rettiche damit und gibt zuletzt die fein verwiegten Kräuter, wie Estragon, Pimpinelle, Dill oder Schnittlauch zu. Der Rettichsalat schmeckt besser, wenn er einige Zeit durchzieht. Hat man sehr scharfe Winterrettiche, so empfiehlt es sich, diese einige Stunden vor Gebrauch mit etwas heißer Flüssigkeit, Milch, Suppe oder Kräuterbrühe durchziehen zu lassen und dann mit dem Salatbeiß (siehe Ersatzmittel für Salatbeiß) zu vermengen. Man kann auch Rettichsalat und Gurkensalat mischen.

#### **Rotrübensalat.**

Die Rotrüben werden gewaschen. Man hat darauf zu achten, daß man die Blattstiele nicht ganz an der Wurzel abschneidet, damit die Rüben nicht verbluten. Alsdann werden sie weich gekocht, geschält und in dünne Blättchen geschnitten. Als Würze verwendet man etwas Zucker, Salz, Lorbeerblatt, Pfefferkörner oder Gewürzpulver, Koriander und Zwiebel. Dann wird ein Glas Essig mit Wasser aufgeköcht und nach dem Erkalten zugegeben. Obenauf kann man etwas geschabten Meerrettich geben. Die Rotrüben schmecken besser, wenn sie einige Tage durchziehen. Nach Belieben können einige Tropfen Maggiwürze zugefügt werden. Übrige Rotrüben können in Gläser eingelegt und sterilisiert werden. Die Brühe von den Rotrüben braucht nicht weggeschüttet zu werden. Man verwendet sie zum Färben von geriebenem Kartoffelsalat und garniert damit die Salat-schüssel. Rotrüben lassen sich sehr gut roh gerieben zu Salat verwenden. Man braucht dann bedeutend weniger.

#### **Selleriesalat.**

Der Sellerie wird geputzt, gründlich gewaschen und in Wasser oder Kräuterbrühe weich gekocht, dann geschält und in feine Blättchen

geschnitten. Man bereitet einen Salatbeiguß und vermennt damit den Sellerie. Der Sellerie kann auch roh zu Salat verwendet werden; er wird zu diesem Zweck auf der Rohkostraffel gerieben. Man läßt Selleriesalat gut zugedeckt eine Stunde durchziehen.

#### **Bohnensalat von weißen Bohnen.**

Die Hülsenfrüchte werden verlesen, gewaschen und über Nacht eingeweicht. Dann stellt man sie mit frischem Wasser oder Kräuterbrühe auf und kocht sie vorsichtig weich. Man bereitet einen Salatbeiguß, gibt Zwiebeln, Petersilie oder Schnittlauch zu und mengt den Salat leicht durch.

#### **Bohnensalat von grünen Bohnen.**

Die Bohnen werden geputzt, von Fäden befreit, 1—2mal quer durchgeschnitten und in Kräuterbrühe oder in Dampf weich gekocht. Man bereitet einen Salatbeiguß mit Essig, Milch oder Öl, wenig Salz und fein geschnittener Zwiebel und mengt alles gut durch. Bohnensalat läßt sich auch sehr gut mit Kartoffelsalat zusammen verwenden.

#### **Kopfsalat mit Spargeln.**

Die geputzten Spargeln werden in gleichmäßige Stücke geschnitten, in wenig Wasser rasch gekocht, abgeschüttet und kalt gestellt. Man bereitet einen Salatbeiguß und gibt ihn über die Spargeln. Dann bereitet man eine falsche Mayonnaise (siehe unter Beigüsse) und verwendet dazu das Abkochwasser der Spargeln. Der Kopfsalat wird sorgfältig geputzt, die grünen Blätter entfernt und die großen hälftig geteilt. Nachdem sie gut abgetropft sind, richtet man sie auf eine Platte an, übergießt sie mit Salatbeiguß, setzt die Spargeln bündelweise auf den Salat und gibt die Mayonnaise über die Spargeln.

#### **Blumenkohlsalat.**

Der Blumenkohl wird kurze Zeit in Salzwasser gelegt, damit die Raupen herausgezogen werden. Dann teilt man ihn in kleine Röschen, kocht ihn vorsichtig weich und läßt ihn erkalten. Unterdessen bereitet man eine falsche Mayonnaise, verwendet dazu das Abkochwasser vom Gemüse, richtet den Blumenkohl in eine Glasschale an und übergießt ihn mit Mayonnaise. Nach Belieben kann man den Rand der Schüssel mit Tomatenscheiben garnieren, die man zuvor mit Salatbeiguß begossen hat.

#### **Spinatsalat. (Frischkost.)**

Hierzu verwendet man nur die kleinen, zarten Blätter. Diese werden gewaschen, zusammengerollt und so fein als möglich geschnitten. Dann bereitet man einen Salatbeiguß, gibt fein verwiegte Zwiebeln und nach Belieben etwas roh verwiegten Spinat zu und vermennt

alles gut. Spinat sollte roh als Salat zubereitet möglichst oft gegessen werden; er hat einen eigenartigen, angenehmen Wohlgeschmack, sättigt gut, ist leicht verdaulich und das hervorragendste Mittel zur Blutbildung.

#### Gemischter Salat.

Eine große Selleriewurzel wird geschält und in  $\frac{1}{2}$  cm dicke Scheiben geschnitten. Man kocht sie in wenig Salzwasser mit etwas Essig, Zucker und Zwiebel vorsichtig weich, damit sie nicht zerfallen. Man läßt sie im Saft erkalten und gibt etwas Gewürzpulver zu. Von drei gekochten Rotrüben macht man auch einen Salat, ebenso von Gelberüben. Ein Stock Endiviensalat wird geputzt, gewaschen, in feine Streifen geschnitten und mit Salatbeißer vermengt. Zuletzt schneidet man noch einen kleinen Kopf Rotkraut in feine Streifen, brüht es 3 Min. mit kochendem Salzwasser ab und bereitet einen Salat daraus. Nun bedeckt man den Boden einer runden, tiefen Glasschale mit einer umgekehrten Untertasse oder Kaffeeteller, ordnet auf dieser recht locker und bergartig den Rotkrautsalat, darum im Kranze den Sellerie, dann Gelberüben, Rotrüben- und Endiviensalat. Nach Belieben kann man noch einen Ring Kartoffelsalat hinzufügen und mit einem hartgekochten Ei garnieren.

#### Gemischter Salat, 2. Art.

Hierzu verwendet man Kopfsalat, Gurkensalat, Gelberüben, roh auf der Rohkosttrattel gerieben und nach Belieben Radieschen oder säuerliche Äpfel. Eine längliche Platte belegt man mit großen Kopfsalatblättern. Die Gurke wird geschält, halbiert, die Kerne entfernt, geschnitten und mit Salatbeißer vermengt. Nun schichtet man die Gurke bergartig auf die Salatblätter in die Mitte der Platte, obenauf den Gelberübensalat und bestreut ihn mit fein geschnittenem Schnittlauch. Als Abschluß gibt man Radieschen oder Äpfel. Den Kranz um diesen bunten Salat bilden in Scheiben geschnittene oder gefüllte Tomaten.

#### Gemischter Sommersalat.

Hierzu nimmt man gleiche Teile Bohnen-, Karotten-, Gurken-, Tomaten- und Kopfsalat. Die geputzten, in Stücke gebrochenen Bohnen werden im Kartoffeldämpfer gar gemacht. Die gewaschenen Karotten werden ebenfalls gedämpft, dann gehäutet und ebenso wie die Tomaten und Gurken in Scheiben geschnitten. Der Kopfsalat wird, nachdem er geputzt und gut gewaschen ist, auf ein Sieb gegeben; dann gibt man zu jeder Sorte Salat den Beißer und mengt gut durch. Man richtet die Salate hübsch auf eine Platte an und umrandet sie mit Kopfsalatblättern.

### **Rohkostplatte.**

Zutaten: 1 Gurke, 1 Pfd. Tomaten, 1 Kopfsalat, 1 Endivien.

Die grünen Salate werden je nach ihrer Art vorbereitet. Die Gurke wird geschält und in feine Scheiben geschnitten, ebenso schneidet man die gewaschenen Tomaten in dünne Scheiben. Man bereitet einen Salatbeiguß, gibt Zwiebeln, fein geschnittenen Schnittlauch oder Petersilie zu, legt die Tomaten und Gurken hübsch reihenweise auf eine Platte und gießt von dem Salatbeiguß darüber. Die übrigen Salate werden angemacht und zwischen die Gurken und Tomaten angerichtet.

### **Rohkostplatte, 2. Art.**

Sellerie, Rettiche, Rotrüben und Karotten werden geschält und auf der Rohkostraffel gerieben, Tomaten und die geschälten Gurken in feine Scheiben geschnitten. Dann bereitet man den Beiguß und gibt ihn über die verschiedenen Salate. Sie werden der Farbe entsprechend auf eine Platte angerichtet, der Rand mit in Streifen geschnittenem Spinat, Endivien-, Weißkraut- oder Rotkrautsalat verziert und fein verwegte Kräuter darüber gegeben.

### **Orientalischer Salat.**

Frische Gurken werden geschält, halbiert, mit einem silbernen Löffel von den Kernen befreit und in 4 cm lange Stücke geschnitten. Über diese Gurkenstücke gießt man einen Salatbeiguß und läßt sie einige Zeit ziehen. Geriebene Karotten oder Rettiche werden ebenfalls mit Salatbeiguß vermengt. Diese geriebenen Salate dienen als Fülle der Gurken. Tomaten werden, nachdem man einen Deckel entfernt hat, ausgehöhlt und mit Endivien-, fein geschnittenem Spinat- oder Sauerampfersalat gefüllt. Auf eine längliche Platte werden nun die gefüllten Gurken und Tomaten abwechselnd angerichtet und der Rand mit Kresse oder Kopfsalat garniert und mit dem Kaffeelöffel kleine Mengen geriebener Rotrübensalat aufgesetzt.

### **Italienischer Salat.**

Hierzu verwendet man gleiche Teile Kartoffeln, Rotrüben, Gelberüben und Sellerie, von jeder Sorte etwa 1 Tasse. Kartoffeln, Rotrüben, Gelberüben und Sellerie werden, nachdem man sie im Dampfgar gemacht hat, geschält und in kleine Würfel geschnitten. Sehr gut lassen sich kleingeschnittene Essigurken mit verwenden. Man vermengt den Salat mit falscher Mayonnaise, reichlich fein verwegter Zwiebel oder Zwiebelessig und feinen Kräutern. Es empfiehlt sich, den Salat einige Stunden vor Gebrauch anzumachen, damit alles gut durchziehen kann.

### **Weißkrautsalat.**

Das Kraut wird geputzt, gewaschen und fein gehobelt. Um es mürbe zu machen, wird es in ein reines Tuch gegeben und mit einem hölzernen Fleischklopfer 10 Min. geklopft. Man bereitet mit Milch oder Öl, Zwiebelessig, Gewürzpulver, wenig Salz einen Salatbeiguß und vermennt den Salat gut. Nach Belieben kann man ihn mit etwas fein verwiegter Petersilie oder Kümmel würzen und eine falsche Mayonnaise darunter mengen. Auch 1—2 fein geriebene, säuerliche, rohe Apfel können mitverwendet werden.

### **Rotkrautsalat.**

Er wird auf dieselbe Weise wie Weißkrautsalat zubereitet, nur läßt man Kümmel und Petersilie weg.

### **Löwenzahnsalat.**

Einen sehr gesunden Salat ergeben die im Frühling hervorsprossenden Blätter des Löwenzahns. Die kleinen Stauden werden möglichst tief aus der Erde gestochen, sauber geputzt, gewaschen und geschnitten, dann mit Salatbeiguß und feingeschnittener Zwiebel vermennt.

### **Tobinambursalat.**

Die Knollen werden gut gewaschen, gebürstet, geschält und auf der Rohkostraffel gerieben. Man bereitet einen Salatbeiguß, gibt fein verwiegte Petersilie oder Schnittlauch zu und vermennt alles gut. Man kann auch etwas rohe, geriebene Gelberüben darunter mischen.

### **Tobinambursalat, 2. Art.**

Die Topinambur werden gründlich gewaschen, in der Schale etwa 15—20 Min. weich gekocht, dann geschält, in nicht zu dünne Blättchen geschnitten und mit Salatbeiguß vermennt.

## **8. Teil:**

# **Fischgerichte**

### **Einiges über die Fische.**

Die Fische sind sehr nahrhaft und mit Ausnahme der fettreichen Fische (dazu gehören Aal, Lachs und Hering) auch leicht verdaulich. Man unterscheidet Flußfische und Seefische. Für uns kommen hauptsächlich die Seefische in Betracht. Dazu gehören: Schellfisch, Kabeljau, Stockfisch, Hering, Seehecht, Seelachs und die Plattfische oder Seitenschwimmer, wie Rotzungen, Seezungen, Schollen, Fludern,

Steinbutt und Heilbutt. Diese kommen aber ihres hohen Preises wegen für den einfachen Haushalt weniger in Frage.

Die Fische kommen frisch, gesalzen, getrocknet, geräuchert und mariniert in den Handel. Getrocknet und geräuchert haben sie einen größeren Nährwert als in frischem Zustand.

Beim Einkauf toter Fische achte man darauf, daß die Kiemen frisch-rot, das Fleisch fest, nicht schmierig und die Augen nicht eingesunken sind. Die Fische können auf verschiedene Weise zubereitet werden. Die einfachste Zubereitungsart ist das Kochen. Zunächst wird der Fisch geschuppt und ausgenommen. Will man den Fisch ganz auf den Tisch bringen, so werden die Augen ausgestochen und die Kiemen entfernt (Backfische). Beim Kochen setzt man ganze Fische mit warmem, Fischstücke mit heißem Wasser auf. Dem Wasser gibt man etwas Milch, Salz, Gelberübe, Zwiebel mit Nelke besteckt, Petersilie, Lorbeerblatt, Pfefferkörner, etwas Essig und nach Belieben einige Butterstückchen zu. Die Fische dürfen nicht kochen, sondern nur ziehen, da sie sonst zerfallen. Wenn sich die Flossen leicht ausziehen lassen und sich auf der Haut Bläschen bilden, ist der Fisch weich. Ein Teil des Abkochwassers kann zur Bereitung des Beigusses verwendet werden. Fische, die gebacken werden sollen, werden auf die gleiche Weise vorbereitet und, nachdem sie gesalzen sind, zuerst in Mehl, dann in Eiweiß oder Milei, mit etwas Wasser angerührt, und in Weckmehl umgewendet und in heißem Fett unter fleißigem Begießen schön knusperig gebacken.

Der Stockfisch ist für unsere Ernährung von großer Bedeutung. In einem Pfund Stockfisch ist etwa 3mal soviel Eiweiß enthalten wie in einem Pfund Fleisch. Als Stockfisch bezeichnet man den getrockneten Kabeljau. Er wird, nachdem er ausgenommen und der Kopf entfernt ist, an Stöcken getrocknet, daher die Bezeichnung Stockfisch. Der Stockfisch wird entweder in getrocknetem Zustand, meist aber schon gewässert, gekauft. Beim Einkauf hat man darauf zu sehen, daß das Fleisch weiß ist. Der Grund, weshalb der Stockfisch mitunter so wenig geschätzt wird, mag an der Zubereitung liegen. Man hat darauf zu achten, daß derselbe wie alle Fische nicht zum Kochen gebracht wird, da er sonst trocken wird. Auch darf er seines hohen Eiweißgehaltes wegen erst beim Anrichten gesalzen werden. Allen Nahrungsmitteln, die eine größere Menge Eiweiß enthalten, wie Stockfisch, Leber, Nieren und Hülsenfrüchte, wird das Salz erst nach der Zubereitung zugegeben, da das Salz das Weichwerden verhindert.

#### **Schellfisch oder Kabeljau gekocht.**

Der Fisch wird geschuppt, ausgenommen und gewaschen. Dann stellt man den Fischesud her. Dem Wasser gibt man Salz, Zwiebeln, Gelberübe, Petersilie, Pfefferkörner, Lorbeerblatt, Nelken, etwas Milch,



Essig oder Wein zu und legt den Fisch ein; sobald das Wasser kocht, stellt man den Topf auf die Seite des Herdes und läßt den Fisch noch etwa 15—20 Min. ziehen. Man richtet ihn vorsichtig auf eine Platte an, garniert ihn mit Petersilie und gibt ihn mit Bechamelbeigüß zu Tisch.

#### **Schellfisch oder Kabeljau gedämpft.**

Der wie oben vorbereitete Fisch wird nach Belieben noch gehäutet, mit Salz und Gewürzpulver eingerieben und durchziehen lassen. In einer Bratpfanne läßt man ein Stückchen Butter zergehen, gibt fein verwiegte Zwiebeln und Petersilie sowie den Fisch hinein, fügt einige Eßlöffel Milch und etwas Wein hinzu und dämpft den Fisch unter fleißigem Begießen 20—30 Min. in der Bratröhre oder auf dem Herd in geschlossener Pfanne.

#### **Schellfisch gedämpft mit Tomaten.**

Der Schellfisch wird geschuppt, von Haut und Gräten befreit, ausgenommen und der Kopf entfernt. Dann schneidet man die Filets in Stücke und reibt sie leicht mit Salz ein. Kopf und Gräten werden in den Sud gegeben, welchen man mit Wasser, Zwiebeln, Salz, Gelberübe und Lorbeerblatt hergestellt hat, und läßt diesen etwa 30—40 Min. kochen. Unterdessen bereitet man einen Bechamelbeigüß, löscht mit dem Fischesud ab und gibt einige Löffel dickes Tomatenmark zu. Man läßt den Beigüß gut durchkochen, gibt die Fischstücke zu und läßt sie 15—20 Min. dämpfen.

#### **Schellfisch oder Kabeljau gebacken.**

Hierzu verwendet man kleine Schellfische oder man schneidet einen großen Fisch, nachdem er geschuppt, ausgenommen und gewaschen ist, in zweifingerbreite Stücke. Die Fische werden mit Salz und Gewürzpulver eingerieben und  $\frac{1}{2}$  Std. ziehen lassen. Dann wendet man sie zuerst in Mehl, darauf in verrührtem Eiweiß oder Milei um und bäckt sie unter fleißigem Begießen in heißem Fett auf beiden Seiten schön knusperig. Durch das Begießen mit Fett werden die Fische rascher gar. Man bringt sie so schnell als möglich zu Tisch.

#### **Schellfisch oder Kabeljau mit Kräutern.**

Der gut vorgerichtete Fisch wird in Salzwasser gargekocht, vorsichtig auf eine erwärmte Platte gegeben, mit etwas zerlassener Butter begossen und mit fein verwiegten Kräutern, wie Schnittlauch, Petersilie, Dill und Estragon, welche man mit Zwiebelessig begossen hat, bestreut.

#### **Fischsalat.**

Hierzu lassen sich Fischreste verwenden. Man zerlegt die von Haut und Gräten befreiten Fische in kleine Stücke, gibt den Salatbeigüß

zu und läßt ihn gut durchziehen. Nach Belieben kann man den Salat mit einer falschen Mayonnaise vermengen.

### **Stockfisch.**

Der gut gewässerte Stockfisch wird mit kaltem Wasser und nach Belieben mit etwas Milch beigestellt und bis zum Kochen gebracht. Dann läßt man ihn auf der Seite des Herdes 15—20 Min. ziehen. Man nimmt den Fisch heraus, zerlegt ihn in feine Blättchen, gibt ihn auf eine erwärmte Platte, streut feines Salz darüber und überschmälzt ihn mit in Butter gerösteten Zwiebeln. Statt der Zwiebeln kann auch Lauch, in feine Streifen geschnitten, Verwendung finden.

### **Einiges über den Hering.**

Der Hering kommt frisch, gesalzen, geräuchert und mariniert in den Handel. Kein Fisch kann in so großen Mengen gefangen werden wie der Hering. Man unterscheidet Milchner und Rogner, die Letzteren setzen den Laich oder Rogen ab, 30 000—40 000 Eier. Die zu Salzheringen bestimmten Fische werden, nachdem sie getötet sind, ausgenommen, gewaschen, in Salzlake gelegt und in Tonnen verpackt. Der Fischfang geschieht nachts bei Laternenschein, damit die Fische am Tage zum Versand gerichtet werden können.

### **Hering gekocht.**

Die Salzheringe werden geputzt, gewaschen, mit etwas Essig übergossen und mit kaltem Wasser beigestellt. Sobald das Wasser kocht, zieht man den Topf auf die Seite des Herdes und läßt die Heringe etwa 10 Min. ziehen. Man gibt sie mit Bechamelbeigüß oder Zwiebelbeigüß zu Tisch.

### **Heringe mariniert.**

Die Fische werden über Nacht gewässert, geputzt, der Kopf entfernt, die Heringsmilch mit Essig gut verrührt, durch ein Sieb gestrichen und mit 1 Kaffeelöffel Senf gut vermischt. Die Heringe gibt man in eine Steingut- oder Porzellanschüssel, dazwischen kommen Gelberüben, Lorbeerblatt, Zwiebel mit Nelken besteckt und die Heringsmilch darüber. Die Brühe muß die Heringe gut bedecken. Nach zwei Tagen sind sie gut.

### **Rollmops.**

Die gut gewässerten Heringe werden geputzt, gewaschen und in zwei Teile geteilt. Die Heringsmilch streicht man durch ein Sieb und verrührt sie mit etwas Essig zu Marinade. Die innere Seite der Heringe wird mit Senf bestrichen, mit feingeschnittenen Zwiebeln bestreut, die Fische fest zusammengerollt und mit einem zugespitzten Hölzchen festgesteckt. Nun legt man sie mit Pfefferkörnern, Lorbeerblatt, in

Scheiben geschnittenen Apfel und Essiggurken in einen Steinguttopf oder Porzellanschüssel und gibt soviel Marinade zu, daß die Heringe vollständig davon bedeckt sind. Man läßt sie 4—5 Tage darin liegen.

#### **Falscher Kaviar.**

Ein Hering wird gewässert, geputzt und mit  $\frac{1}{2}$  Zwiebel und einem hartgekochten Ei fein verwiegt. Dann gibt man 1 Kaffeelöffel Senf, 1 Eßlöffel Essig, eine Prise Gewürzpulver und einige Tropfen Öl oder Milch zu und vermennt alles gut. Schwarz- oder Weißbrot wird in Scheiben geschnitten und die Masse nicht zu dünn aufgestrichen. Nach Belieben kann man auch die verrührte Heringsmilch mitverwenden.

#### **Sauerkrautauflauf mit Fisch.**

Eine Auflaufform oder eiserne Kasserolle wird mit Butter bestrichen und mit Brotkrumen bestreut. Man gibt eine Lage übriggebliebenes Sauerkraut, eine Lage gekochte, geschälte, in Scheiben geschnittene Kartoffeln, etwas Salz und zuletzt eine Lage Fischreste zu, dann nochmals Kartoffeln und Kraut. Man begießt den Auflauf mit Kräuterbrühe oder Milch und läßt das Gericht in der Bratröhre 30—40 Min. aufziehen. Die oberste Lage muß Kraut sein. Nach Belieben kann man die Flüssigkeit mit einem Eigelb verrühren oder etwas zerlassene Butter darunter geben. Statt der in Blättchen geschnittenen Kartoffeln läßt sich auch Kartoffelbrei dazu verwenden, welchen man mit Kräuterbrühe oder Milch hergestellt hat. Die oberste Lage kann dann Kartoffelbrei sein.

### **9. Teil:**

## **Süßspeisen**

#### **Sauerkirschen mit Quark.**

$\frac{1}{2}$  Pfd gut abgetropfter Quark wird durch ein Sieb gestrichen und mit  $\frac{1}{4}$  Liter Milch, sowie 2—3 Eßlöffeln Zucker gut verrührt. Dann fügt man 30 g geröstetes, geriebenes Schwarzbrot oder Pumpernickel und 1 Pfd. Sauerkirschen hinzu. Diese Speise ist besonders im Sommer sehr erfrischend; sie läßt sich auch von sterilisierten und ausgesteinten Kirschen herstellen.

#### **Apfelschnee.**

1 Pfd. mürbe Äpfel werden mit einem Tuch abgerieben, auf ein Backblech gesetzt und im Backofen bei guter Hitze weich gebraten. Sodann treibt man sie durch ein Sieb, läßt sie erkalten und rührt sie mit

dem Schnee von einem Eiweiß, etwas Vanille und 60 g Zucker etwa  $\frac{1}{2}$  Std. nach einer Seite hin durch. Nach Belieben kann man Fruchtsaft dazu servieren.

### Falscher Schlagrahm.

40 g Grieß wird mit  $\frac{1}{8}$  Liter Wasser über Nacht eingeweicht. Dann läßt man  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser mit 3 Eßlöffeln Zucker aufkochen, rührt den Grieß ein, läßt die Masse unter beständigem Rühren 2 Min. kochen, gibt etwas Vanillegeschmack zu, schüttet den Brei in eine weite Schüssel und schlägt ihn mit dem Schneebesen, bis die Masse vollständig erkaltet ist, etwa  $\frac{1}{2}$  Std. Die fertige Speise muß das Aussehen von Schlagrahm haben. Man gibt sie mit Fruchtsaft zu Tisch oder mengt vor dem Auftragen 1—2 Eßlöffel Marmelade darunter.

### Falscher Schlagrahm, 2. Art.

In eine weite Schüssel gibt man 1 Tasse Zucker, 1 Eiweiß, 1 Tasse Fruchtsaft (Himbeer, Erdbeer oder Apfelsaft) und schlägt das Ganze mit dem Schneebesen, bis es steif ist.

### Äpfel nach Herzoginnenart.

Die Äpfel werden geschält, vom Kernhaus befreit, ohne den Boden zu verletzen und ausgehöhlt. Dann dämpft man sie mit  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser, 1—2 Eßlöffeln Zucker und 1 Stückchen Butter vorsichtig weich, bis sie glasig sind. Alsdann werden sie in Zucker umgewendet und in eine Auflaufform gesetzt. Nun werden die Höhlungen mit Marmelade gefüllt und die Äpfel während 20—30 Min. in der Bratröhre aufgezogen. Nach Belieben kann man noch einige Butterflöckchen zugeben. Unterdessen bereitet man mit 50 g Schokolade,  $\frac{1}{4}$  Liter Milch und 1 Kaffeelöffel Mondamin oder 1 Eßlöffel Mehl eine Creme und gießt sie vor dem Auftragen über die Äpfel. Man kann die Äpfel auch mit Fruchtsaft servieren.

### Mondamin-Grießpudding.

Zutaten:  $\frac{1}{2}$  Liter Milch, 1—2 Eßlöffel Zucker, Vanillegeschmack, 30 g Grieß, 20 g Mondamin.

Das Mondamin wird mit einem Teil der Milch glatt gerührt, die übrige Milch, Vanille und Zucker zum Kochen gebracht, zuerst der Grieß, dann das Mondamin eingerührt und die Masse etwa 5 Min. gekocht. Man füllt sie in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Form und läßt sie erkalten. Man gibt den Pudding mit Fruchtsaft zu Tisch.

### Rote Grütze.

$\frac{1}{4}$  Liter Fruchtsaft (2 Teile Saft, 1 Teil Wasser), 1—2 Eßlöffel Zucker, 25 g Grieß oder Sago. Der Fruchtsaft wird mit dem Wasser und Zucker zum Kochen gebracht, dann Grieß oder Sago eingerührt und dieses unter öfterem Umrühren etwa  $\frac{1}{4}$  Std. gekocht. Man füllt

die Masse in eine mit Wasser ausgespülte Schüssel und läßt sie erkalten; alsdann wird die Speise gestürzt und mit etwas Milch oder Vanillebeiguß zu Tisch gegeben.

#### Kalter Grießpudding.

Zutaten: 35 g Grieß, 1 Eßlöffel Zucker,  $\frac{1}{4}$  Liter Milch, etwas Butter. In die kochende Milch rührt man den Grieß ein und läßt die Masse etwa 5 Min. kochen, dann gibt man Butter, Zucker und Vanillegeschmack zu und füllt die Masse in eine mit Wasser ausgespülte Schüssel. Beim Anrichten wird sie gestürzt und der Pudding mit Fruchtsaft zu Tisch gegeben.

Diese verschiedenen Speisen können als Krankenkost Verwendung finden.

#### Kalte Schokoladespeise

Zutaten:  $\frac{1}{4}$  Liter Milch, 20 g Schokolade oder Kuvertüre (d. i. leicht lösliche Schokolade), 20 g Mondamin oder Grieß, 1 Eßlöffel Zucker,  $\frac{1}{2}$  Kaffeelöffel Kakao.

Mondamin und Kakao werden mit einem Teil der Milch angerührt und die übrige Milch nebst Zucker, und der aufgelösten Schokolade zum Kochen gebracht; man gibt dann das Angerührte zu und kocht die Masse unter ständigem Rühren etwa 5 Min. Die Masse wird in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Schüssel oder Blechdose gefüllt zum Erkalten. Der Pudding wird gestürzt und mit Milch oder Vanillebeiguß aufgetragen.

#### Altdeutsche Creme.

Hierzu bereitet man eine kalte Schokoladespeise, einen Grießpudding und eine rote Grütze, die man aufeinander in eine gut mit kaltem Wasser ausgespülte Schüssel füllt und erkalten läßt. Alsdann wird die Speise gestürzt und mit Milch oder Vanillebeiguß zu Tisch gegeben. Die verschiedenen Cremes können auch jede für sich in kleine Formen oder Eierbecher gefüllt werden. Hat man Gäste, so serviert man jeweils schwarz, weiß, rot auf einem Teller und gießt die Milch oder Vanillebeiguß zu.

#### Vanillebeiguß.

Zutaten: 1 Eigelb oder 1 Eßlöffel Mehl,  $\frac{1}{2}$  Liter Milch, 1 gehäufte Kaffeelöffel Weißmehl, 1—2 Eßlöffel Zucker, Vanillegeschmack, Eigelb.

Vanillegeschmack, Zucker und Mehl werden gut verrührt. Man gibt die Milch zu und schlägt die Masse auf dem Feuer bis zum Kochen. Nach Belieben kann der Schnee von 1 Eiweiß zugefügt werden. Man gießt den Beiguß in eine Schüssel zum Erkalten.

### **Birnen in Schokoladetunke.**

Zutaten: 1 Glas sterilisierte Birnen,  $\frac{1}{4}$  Liter Milch, 50 g Schokolade oder Kuvertüre, 1 Kaffeelöffel Mondamin.

Man läßt die Birnen abtropfen und richtet sie erhöht in eine Glaschale an. Die Milch wird mit der geriebenen Schokolade zum Kochen gebracht, das mit etwas kalter Milch angerührte Mondamin zugegeben und unter Rühren 5 Min. gekocht. Man gibt etwas von dem Fruchtsaft darunter und gießt die Masse über den unteren Rand der Birnen. Man kann auch frisch gekochte Birnen dazu verwenden.

### **Likörbirnen.**

Reife Birnen werden geschält und mit einer Nadel gestupft. Dann stellt man sie mit Wasser, Zucker und etwas Vanille auf und läßt sie vorsichtig kochen, damit sie ganz und weiß bleiben. Nachdem sie etwas abgekühlt sind, richtet man sie auf eine feuerfeste Platte an, gießt eine Likörmischung mit Kognak, etwa  $\frac{1}{8}$  Liter, darüber, zündet ihn an und bringt das Gericht brennend zu Tisch.

### **Karamelbeiguß.**

1—2 Eßlöffel Zucker werden mit 1 Eigelb oder 1 Eßlöffel Mehl und 1 gehäuften Kaffeelöffel Weißmehl gut verrührt. 2 Eßlöffel Zucker röstet man in einer eisernen Kasserolle oder Messingpfanne gelb, löscht mit etwas heißem Wasser ab, rührt  $\frac{1}{2}$  Liter heiße Milch unter die angerührte Eiermasse und gibt zuletzt den gebräunten Zucker zu. Die Masse wird unter beständigem Rühren zum Kochen gebracht, dann gibt man sofort das zu Schnee geschlagene Eiweiß zu und gießt die Masse in eine Schüssel zum Erkalten. Da die Masse sehr leicht anbrennt, muß sie auf dem Boden des Kessels tüchtig geschlagen werden. Ein angebrannter Vanille- oder Karamelbeiguß ist verdorben, weil das Angebrannte vorschmeckt. Als Bindemittel kann an Stelle von Mehl auch Mondamin verwendet werden.

### **Buttermilchspeise.**

$\frac{1}{2}$  Liter Buttermilch verrührt man gut mit 1—2 Eßlöffeln Zucker und etwas Vanille, gibt 30 g geröstetes, gemahlenes Schwarzbrot oder Pumpnickel zu und stellt die Speise kalt.

### **Apfelbrei.**

Die Äpfel werden gewaschen, ungeschält in Schnitze geteilt und das Kerngehäuse entfernt. Man stellt die Äpfel mit Wasser und dem nötigen Zucker bei und dämpft sie weich. Alsdann treibt man sie durch ein Sieb, richtet an und serviert kalt.

### Apfelkompott.

Die Äpfel werden gewaschen, geschält, in große Schnitze geteilt und das Kerngehäuse entfernt. Man bereitet eine Zuckerlösung, gibt soviel Äpfel zu, daß der Boden des Kochtopfes bedeckt ist und dämpft sie vorsichtig gar, so daß sie ganz bleiben. Der übrige Saft wird noch etwas eingekocht und über die in einer Glasschale angerichteten Äpfel gegeben. Die Apfelschalen können im Schatten getrocknet als Tee Verwendung finden.

### Gekochte Birnen.

Die Birnen werden gewaschen, geschält, kleine ganz gelassen, große zerteilt. Die Blüten werden entfernt, die Stiele etwas gekürzt und abgeschabt. Das Kerngehäuse darf bei Birnen nicht herausgeschnitten werden. Man stellt sie mit Wasser und Zucker auf und kocht sie langsam weich.

### Zwetschgenkompott.

Die Zwetschgen werden gewaschen und, nachdem man sie ausgesteint hat, halbiert, mit wenig Wasser und Zucker beigestellt und vorsichtig weich gekocht.

### Rhabarberkompott.

Auf 1 Pfd. Rhabarber rechnet man  $\frac{1}{8}$  Liter Wasser und 1—2 Eßlöffel Zucker. Der Rhabarber wird gründlich gewaschen, ungeschält in fingerdicke Blättchen geschnitten, mit kochendem Wasser überbrüht und 1 Min. stehen gelassen. Dann schüttet man das Wasser ab, läßt  $\frac{1}{8}$  Liter Wasser zum Kochen kommen, gibt den Rhabarber zu und läßt ihn unter Rütteln der Pfanne etwa 5 Min. kochen. Man nimmt den Rhabarber mit einem Schaumlöffel heraus, gibt ihn in eine Schüssel, streut den Zucker darüber und läßt den Saft noch etwas einkochen.

### Dürrobst.

Das Obst wird am Abend zuvor gut gewaschen und in reichlich Wasser eingeweicht. Am anderen Tag stellt man es mit dem Einweichwasser und dem nötigen Zucker bei und kocht es vorsichtig weich.

### Fruchteis.

Frische Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Aprikosen, Pfirsiche werden durch ein feines Sieb gestrichen. Pfirsiche und Aprikosen müssen zuvor geschält und entsteint werden. Auf  $1\frac{1}{2}$  Pfd. durchgetriebenes Mark rechnet man etwa 200—250 g Zucker. Die Früchte werden etwa  $\frac{1}{2}$  Std. mit dem Zucker glänzend rot gerührt,  $\frac{3}{4}$  Liter Wasser oder Milch hinzugefügt, gut vermengt und in die Gefrierbüchse gefüllt. Sehr gut läßt sich auch eine dünne Blechdose, z. B. Kakaobüchse, zur Eisbereitung verwenden. Man gibt ein angefeuch-

tetes Pergamentpapier und den Deckel darauf und vergräbt die Büchse in Eis. Hierzu eignet sich am besten ein Eimer. Auf 2 Tassen Eis nimmt man 1 Tasse Salz. Das Eis wird in einem Sack in haselnußgroße Stücke zerklopft. Zunächst bedeckt man den Boden des Gefäßes mit Eis und Viehsalz, stellt die Blechdose hinein und füllt bis zur Höhe der Büchse mit Eis und Salz auf. Dann bedeckt man den Eimer mit einem Sack. Man läßt die Dose 1½—2 Std. stehen. Von Zeit zu Zeit kann man die Dose etwas hin- und herdrehen, damit das Eis schneller gefriert. Wenn nötig, wird von Zeit zu Zeit mit Eis und Salz nachgefüllt. Das Eiswasser darf aber nicht über den Deckel gehen. Beim Öffnen der Büchse trocknet man den Deckel ab, damit kein Salz an das Gefrorene kommt. Schon nach ½ Std. kann die Blechdose geöffnet werden. Man löst mit einem Messer das Gefrorene am Rand innen los. Auf diese Weise ist das Eis schneller fertig. Vor Gebrauch taucht man die Dose 1 Sekunde in heißes Wasser und stürzt das Eis auf eine runde Platte, oder man taucht einen Eßlöffel in heißes Wasser und sticht Klöße aus.

#### Fruchteis, 2. Art.

Man kann statt frische Früchte auch Saft oder Marmelade verwenden. Die Marmelade wird durch ein feines Sieb gestrichen. Hierzu benötigt man keinen Zucker, wenn die Marmelade schon gesüßt ist. Man verdünnt mit Milch oder Wasser.

## 10. Teil: Gebäck

#### Käsekuchen mit Apfel oder Rhabarber.

Mit ½ Pfd. Mehl, 10 g Hefe, etwas Salz, 1—2 Eßlöffel Zucker, 1 Eßlöffel Fett und der nötigen lauwarmen Milch wird ein Hefeteig bereitet und gut gehen lassen. Alsdann wird der Teig ausgewellt und auf das bestrichene Blech gegeben. Man reibt mit der groben Rohkostraffel 2—3 ungeschälte Äpfel auf den Teigboden. Man kann auch einige Stangen gut reifen Rhabarber in kleine Stücke schneiden, mit etwas Zucker stehen lassen und den Saft abgießen, ehe der Rhabarber auf den Teigboden kommt. Inzwischen hat man aus ½ l Magermilch und etwa ½ Päckchen Vanillepudding eine nicht zu steife Creme gekocht und erkalten lassen. 1 Pfd. Quark schlägt man mit dem Schneebesen schaumig, gibt etwas Zucker, 1 Eigelb oder 1 Eßlöffel Mehl und den Eierschnee zu, fügt die Creme unter den Quark und gibt dies



auf den Teigboden, auf welchen man vorher Äpfel oder Rhabarber gelegt hat. Der Kuchen wird bei guter Hitze etwa 1 Std. gebacken.

#### **Einfacher Mürbeteig zu Obstkuchen.**

Man siebt  $\frac{1}{2}$  Pfd. Mehl nebst  $\frac{1}{2}$  Päckchen Backpulver auf das Wellbrett, gibt 1 Prise Salz, 1 Eßlöffel Zucker und ein Stückchen Butter zu, das man so klein als möglich zerpfückt, dann schafft man den Teig von der Mitte aus leicht zusammen und gibt nach und nach die nötige Milch zu (etwa  $\frac{1}{8}$  Liter). Buttermilch darf im Gegensatz zu Hefeteig nur ganz kurz verarbeitet werden, da der Teig sonst beim Auswellen leicht bricht. Nach Belieben kann man auch 1 Ei zufügen. Man läßt den Teig mindestens  $\frac{1}{2}$  Std. ruhen und verwendet ihn zu Obstkuchen aller Art. Bei ausgelegtem Teig kann man die Form am Rand mit Eiweiß streichen, damit der Teig am Rand nicht fällt.

#### **Brötchen mit Backpulver.**

Zutaten: 35 g Butter, 175 g Zucker, 1 Ei,  $\frac{1}{8}$  Liter Milch, 1 Pfd. Mehl, 1 Backpulver.

Butter, Zucker und Ei werden schaumig gerührt, das mit dem Backpulver gesiebte Mehl und die Milch zugegeben und der Teig auf dem Wellbrett so leicht als möglich verarbeitet. Nachdem er eine Stunde kalt gestellt war, welt man ihn ziemlich dünn aus, drückt das mit Mehl bestäubte Reibeisen vorsichtig darauf, sticht runde Plätzchen ab und bäckt sie bei mittlerer Hitze 25—30 Min.

#### **Stollen.**

Zutaten:  $\frac{1}{4}$  Liter Milch, Sauermilch oder Buttermilch, 80—100 g Zucker,  $\frac{1}{2}$  Pfd. Schwarzmehl, Zimt oder Vanillegeschmack, 1 Päckchen Backpulver.

Mehl und Backpulver werden in eine Schüssel gesiebt, Zucker und Gewürz zugegeben, nach und nach die Milch darunter gerührt. Man füllt den Teig in die gut bestrichene Stollenform und bäckt den Stollen bei guter Hitze etwa  $\frac{3}{4}$  Std.

#### **Schloßstengel.**

Zutaten: 150 g Mehl, 45 g Zucker, 25 g Butter, 1 Ei, 2 starke Messerspitzen Backpulver.

Mehl, Butter, Zucker, Ei und Backpulver werden auf dem Wellbrett zusammengearbeitet und der Teig 1 Std. kaltgestellt. Sodann welt man ihn so dünn als möglich aus, schneidet mit dem Backrädchen oder mit dem Messer etwa  $1\frac{1}{2}$  cm breite und 10 cm lange Streifen, setzt sie auf ein bestrichenes Blech und bäckt sie während 20 Min. hellgelb. Man kann etwas von dem Ei zurückbehalten und das Gebäck, bevor es in den Ofen kommt, damit bestreichen.

### Bierbrezeln.

Zutaten: 150 g Schwarz- oder Weißmehl, 1 Prise Salz, 25 g Butter, 5 g Hefe,  $\frac{1}{16}$  Liter Wasser =  $\frac{1}{2}$  Achtel oder 4 Eßlöffel.

Mit diesen Zutaten wird ein zäher Hefeteig hergestellt, aus welchem man sofort kleine Brezeln in der Dicke und Größe von Freiburger Brezeln dreht. Diese legt man auf ein wenig bestrichenes Blech und bäckt sie sofort in mittelheißem Ofen. 1 Min. vor dem Herausnehmen aus dem Ofen werden sie mit Salzwasser bestrichen.

### Einfache Keks.

40 g Butter, 1 Ei, 175 g Zucker werden schaumig gerührt, nach und nach  $\frac{1}{8}$  Liter Milch und 1 Pfd. Mehl, mit 1 Päckchen Backpulver gesiebt, zugegeben und der Teig auf dem Wellbrett leicht zusammengearbeitet. Man läßt ihn  $\frac{1}{2}$  Std. ruhen. Man wellt jeweils einen Teil des Teiges auf dem mit Mehl bestäubten Wellbrett nicht zu dünn aus, sticht runde Plätzchen ab, sticht sie einige Male mit einer Stricknadel und bäckt sie bei mittlerer Hitze hellgelb. Sehr fein werden die Kekse, wenn man einen Teil Mondamin dazu nimmt.

### Einfaches Gebäck, 2. Art.

150—170 g Butter läßt man zergehen, gibt 170 g Zucker, 1 Pfd. Mehl, mit 5 g Hirschhornsalz gesiebt, und soviel Wasser zu, bis man den Teig auf das Nudelbrett nehmen kann. Dann stellt man den Teig 2 Std. in die Kälte, wellt einen Teil des Teiges etwa messerrückendick aus und sticht verschiedene Formen aus. Nach Belieben kann das Gebäck, bevor es in den Ofen kommt, mit Eigelb, das man mit einigen Tropfen Wasser gut verrührt hat, bestrichen werden. Anstatt Wasser kann auch Süßmost, das ist alkoholfreier Apfelsaft, zu Backwerk Verwendung finden. In diesem Fall kann Zucker eingespart oder auch ganz weggelassen werden.

### Feine Keks für Kranke.

Zutaten:  $\frac{1}{4}$  Pfd. Mehl,  $\frac{1}{4}$  Pfd. Maizena, 100 g Butter, 100 g gesiebten Staubzucker oder Grießzucker, 1 Ei oder 1 Eßlöffel Milei mit 2 Eßlöffeln Wasser angerührt, etwas Vanillegeschmack.

Die Butter wird leicht schaumig gerührt, die übrigen Zutaten rasch darunter gemengt und die Masse auf dem Wellbrett zusammengearbeitet und kalt gestellt. Auf dem mit Mehl bestäubten Brett wellt man einen Teil des Teiges ziemlich dünn aus, sticht runde Plätzchen ab, gibt sie auf ein bestrichenes Blech, sticht sie mit einer Stricknadel und bäckt sie bei mittlerer Hitze 20—30 Min.

### Marmorplätzchen.

Zutaten:  $\frac{1}{2}$  Pfd. Mehl,  $\frac{1}{4}$  Pfd. Butter, 100 g Zucker, etwas Vanillegeschmack, 1 Ei, 1 Messerspitze Backpulver, Kakao.

Das Mehl wird auf das Brett gesiebt, Butter klein geschnitten und mit den übrigen Zutaten möglichst rasch zu einem zarten Teig verarbeitet. Unter die Hälfte des Teiges mischt man 3 Kaffeelöffel Kakao. Man wellt den hellen sowie den dunklen Teil zu je 25 cm breiten und 30 cm langen Platten aus, legt die beiden Teigstücke aufeinander und rollt das Ganze gleichmäßig zusammen. Nachdem der Teig einige Zeit geruht hat, werden mit einem scharfen Messer  $\frac{1}{2}$  cm dicke Scheiben geschnitten, welche man auf einem bestrichenen Blech hellgelb werden läßt bei mittlerer Hitze.

### Birnenbrot.

Hierzu werden getrocknete Birnen genommen. Sie werden eingeweicht, mit Zucker weich gekocht, von Blüte und Stiel befreit und in Scheiben geschnitten. Alle steinigen und grießartigen Teile, wie sie oft in Birnen vorkommen, müssen sorgfältig entfernt werden. Mit Mehl, Hefe und Birnenbrühe wird ein Vorteig gemacht. Sobald dieser gegangen ist, wird er gesalzen und mit Gewürz, das nach eigenem Geschmack und Belieben beigefügt wird, tüchtig geknetet. Es eignet sich hierzu Zimt, Anis, Piment, Fenchel. Nachdem der Teig gut geschafft ist, werden die Birnen zugegeben und zum Gehen in die Wärme gestellt. Alsdann nimmt man ihn auf das mit Mehl bestäubte Brett und formt Stollen. Sie werden, bevor sie in den Ofen kommen, mit der übrigen Brühe bestrichen, dann bei guter Hitze gebacken. Was das Mengenverhältnis der Birnen zum Mehl anbelangt, so ist das dem persönlichen Ermessen anheimgestellt. Gleiche Teile Mehl wie Birnen ergeben ein sehr saftiges Birnenbrot. Es kann sowohl weißes, als auch dunkles Mehl genommen werden. Der Geschmack des weißen Mehles ist feiner, hingegen bleibt ein Birnenbrot aus Roggenmehl viel länger feucht.

### Apfelbrot.

Aus 500 g Mehl, etwas Salz, 30 g Hefe und lauwarmer Milch wird der Vorteig gemacht. Dann werden die nötige Milch und Fett nach Belieben zugegeben und tüchtig geschlagen. Man läßt den Teig etwas gehen, schafft 250—300 g geschälte, in Stücke geschnittene Äpfel hinein und läßt den Teig fertig gehen. Dann wird ein Stollen geformt und, nachdem er kurze Zeit gegangen ist, bei guter Hitze gebacken. Dieses Apfelbrot ist ein sehr saftiges und gesundes Brot. Nach Belieben können die Äpfel vorher etwas eingezuckert werden.

### Hutzelbrot.

Zutaten: Auf 3 Pfd. Brotteig vom Bäcker,  $1\frac{1}{2}$  Pfd. Mehl, für 15 Pfg. Hefe,  $2\frac{1}{2}$  Pfd. gedörrte Birnen,  $2\frac{1}{2}$  Pfd. gedörrte Zwetschgen,  $\frac{1}{4}$  Pfd. Zucker, Gewürz wie Anis, Zimt, Nelken, 4 g Fenchel,  $\frac{1}{8}$  Liter Schnaps.

Beim Kochen und Vorrichten des Obstes anfallende Birnenabfälle und Zwetschgensteine werden in der Brühe nochmals aufgekocht und durchgeseiht. Mit 1 Pfd. Mehl, Hefe und der Obstbrühe wird ein Vorteig gemacht, dann mit dem Schwarzbrotteig, Mehl, Früchten und Zutaten auf dem Brett durchgeschafft, über Nacht gehen lassen, Laibchen geformt, auf ein Blech gesetzt, etwa 2 Std. gehen lassen und 1 Std. gebacken.

### Hutzelbrot, 2. Art.

Zutaten:  $1\frac{1}{4}$  Pfd. Birnen,  $\frac{3}{4}$  Pfd. Zwetschgen,  $\frac{1}{4}$  Pfd. Zucker,  $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$  Liter Wasser zum Einweichen, Zimt, 1 Prise Nelken, 1 Kaffeelöffel Anis, etwas Kirschwasser,  $1\frac{1}{4}$  Pfd. Schwarzbrotteig.

Das Obst wird in lauwarmem Wasser gewaschen, einige Stunden in Zuckerwasser eingeweicht, vorsichtig weich gekocht und in Stücke geschnitten. Birnenabfälle und Zwetschgensteine werden nochmals aufgekocht und durchgeseiht. Unter den fertigen Brotteig vom Bäcker gibt man die erwärmten Zutaten, vermengt alles gut und stellt den Teig zum Aufgehen einige Stunden in die Wärme. Alsdann werden beliebige Laibchen daraus geformt, die man auf ein bestrichenes Blech gibt und nochmals gehen läßt. Vor dem Backen werden sie mit Obstbrühe bestrichen und während  $1\frac{1}{4}$ — $1\frac{1}{2}$  Std. bei guter Hitze gebacken.

### Hutzelbrot, 3. Art.

Auch Schnittbrot oder Birnenwecken genannt.

Auf 5 Pfd. Brotteig nimmt man  $2\frac{1}{2}$  Pfd. Birnenschnitze,  $1\frac{1}{2}$  Pfd. Apfelschnitze, 1 Pfd. Zwetschgen, Zimt, Nelken, Anis, Fenchel, etwa für 20 Pfg. Hefe. Wenn der Teig mit dem Obst vermengt ist, gibt man die aufgelöste Hefe und soviel Schwarzbrotmehl zu, daß ein fester Teig entsteht. Man läßt ihn gut gehen, formt Laibchen, läßt diese auf dem bestrichenen Blech nochmals gehen und bäckt sie bei guter Hitze. Man bestreicht sie mit der Schnitzbrühe, ehe sie in den Ofen kommen.

### Lebkuchen.

1 Pfd. Kunsthonig wird flüssig gemacht, 200 g Zucker zugegeben und 10 Min. gerührt. Dann gibt man 5 g Anis, ebensoviel Nelken, 20 g Zimt,  $\frac{1}{5}$  Liter Milch oder Süßmost und zuletzt 2 Pfd. Schwarzmehl, unter welches man 2 Päckchen Backpulver gemengt hat, darunter. Der zusammengearbeitete Teig wird auf dem bestrichenen, mit Mehl bestäubten Blech schwach 1 cm dick ausgewellt und in mittelheißem

Ofen 30—35 Min. gebacken. Sobald er aus dem Ofen kommt, wird er in Stücke geschnitten und mit gekochter Zuckerglasur überzogen. Man kann in den Teig 1—2 Eßlöffel Gelee oder Eingemachtes geben. — Zur Glasur werden 60 g Zucker mit 3—4 Eßlöffel Wasser zum Faden gekocht.

#### Linzertorte.

Zutaten: 60 g Butter, etwa 200 g Zucker, 1 Ei, 1 Eßlöffel Zimt, 1 Messerspitze Nelken, 1 Eßlöffel Kirschwasser, 1 Päckchen Backpulver,  $\frac{1}{2}$  Tasse Milch, 1— $\frac{1}{4}$  Pfd. Mehl.

Butter, Zucker und Ei werden schaumig gerührt, nach und nach die Gewürze, das mit dem Backpulver gesiebte Mehl und Milch oder Süßmost zugegeben und der Teig auf dem Wellbrett leicht zusammengeschaft. Man läßt ihn einige Zeit ruhen. Dann werden  $\frac{2}{3}$  des Teiges für den Boden nicht zu dünn ausgewellt, auf ein bestrichenes Blech gegeben, mit dem übrigen Teig ein Rand geformt, der Boden mit Eingemachtem belegt und mit einem Teiggitter verziert. Man kann auch etwas Haferflocken mitverwenden. Nach Belieben kann die Torte, bevor sie in den Ofen kommt, mit verrührtem Eigelb bestrichen werden. Die Torte wird bei mäßiger Hitze schön gebacken. Aus diesem Teig lassen sich auch kleine Törtchen herstellen.

#### Kaffeekekuchen.

Zutaten: 1 Pfd Mehl, 200 g Zucker, etwa 2 Tassen heißer Kaffee, Zimt, 1 Messerspitze Nelken, 1 Päckchen Backpulver.

Zucker und Kaffee werden schaumig gerührt, die übrigen Zutaten zugegeben und bei mittlerer Hitze  $\frac{3}{4}$ —1 Std. gebacken. In der ersten halben Stunde lege man ein weißes Papier auf; die Backpulverteige gehen dann schöner auf.

#### Falscher Käsekuchen.

Zutaten zum Boden:  $\frac{1}{2}$  Pfd. Mehl,  $\frac{1}{2}$  Tasse Milch, 10 g Hefe, etwas Salz, 1—2 Eßlöffel Zucker, 1 Eßlöffel Fett.

Zur Fülle:  $\frac{3}{4}$  Liter Milch,  $\frac{1}{4}$  Pfd. Grieß, Salz, 3 Eßlöffel Zucker, 1 Eßlöffel Fett, 1—2 Eier, 1 Handvoll gedörnte Birnen oder Zwetschgen, über Nacht in lauwarmes Wasser eingeweicht und in kleine Würfel geschnitten. Der Kuchenboden wird wie üblich aus den angegebenen Zutaten bereitet. In die kochende Milch gibt man Fett, Salz, Zucker, rührt den Grieß ein und läßt ihn etwa 5 Min. kochen. Nachdem die Masse etwas abgekühlt ist, mengt man das Obst, das Eigelb und zuletzt den Eierschnee leicht darunter, streicht die Masse auf den Teig, läßt den Kuchen noch kurze Zeit gehen und bäckt ihn etwa 1 Std.

### Wasserspringerle, 1. Art.

Zutaten:  $\frac{1}{2}$  Pfd. Zucker, 4 g Hirschhornsalz,  $\frac{1}{8}$  Liter Wasser = 125 g, 450 g Mehl, 1 Kaffeelöffel Anis.

Zucker, Wasser und Hirschhornsalz werden gemischt und nach zwei-stündigem Stehen der Masse Anis und die Hälfte des gesiebten Mehles darunter gemengt. Der Teig wird in einem kühlen Raum 1 Std. gerührt, das übrige Mehl und Anis zugegeben und auf dem Wellbrett glatt zusammengeschafft. Alsdann wellt man ihn  $\frac{3}{4}$  cm dick aus, legt ein Stück des Teiges auf die mit Mehl bestäubte Springerleform und drückt mit dem mit Mehl bestäubten Handballen den Teig kräftig in die Holzform ein. Man fährt mit dem Wellholz leicht darüber, wobei zu beachten ist, daß der Teig nicht über die Form, sondern vom Rand aus nach innen gewellt wird. Nach dem Abklopfen vom Model schneidet man die Springerle auseinander und läßt sie 12—24 Std. in einem warmen Raum trocknen. Bevor man mit dem Backen beginnt, probiert man an einem Springerle, ob das Backwerk richtig trocken ist. Bekommen sie nicht die gewünschten Füßchen und gehen nicht auf, dann sind sie zu trocken und müssen vor dem Aufsetzen auf das bestrichene, mit Anis bestreute Blech unten mit wenig Wasser bestrichen oder noch besser einige Zeit auf eine naßgemachte Serviette gelegt werden. Ist der Teig dagegen nicht trocken genug, dann verlieren die Springerle die Form und laufen auseinander. Man bäckt sie in mäßig heißem Ofen, doch darf dieser die ersten 20 Min. nicht geöffnet werden. Die Springerle müssen oben weiß bleiben und unten goldgelb sein, dürfen nicht hohl sein und müssen gleichmäßige Füßchen haben. Man bäckt die Springerle 2—3 Wochen vor Gebrauch und bewahrt sie in einer Blechdose<sup>1</sup> offen in einem kühlen Raum auf.

### Springerle, 2. Art.

$\frac{3}{4}$  Pfd. Zucker wird mit  $\frac{1}{8}$  Liter Milch und 5 g Hirschhornsalz gut verrührt. Dann fügt man nach und nach  $1\frac{1}{4}$  Pfd. gesiebttes Mehl hinzu, verarbeitet den Teig leicht und stellt ihn kalt. Weitere Zubereitung wie erste Art. Man bedeckt die Oberfläche während des Backens mit einem weißen Papier, damit sie weiß bleibt. Sollte der Teig zu fest sein, so gibt man noch etwas Milch zu.

### Wasserbiskuitorte.

$\frac{1}{2}$  Pfd. Zucker,  $\frac{1}{2}$  Glas Wasser werden auf dem Feuer flüssig gemacht. 4 ganze Eier werden mit dem Schneebesen gut verklopft, der heiße Zucker zugegeben und alles 20 Min. geschlagen,  $\frac{1}{2}$  Pfd. Mehl nebst 1 Messerspitze Backpulver darunter gemengt und bei mäßiger Hitze gebacken.

### Gold- und Silbertorte.

Zutaten: 1. Boden: 4 Eigelb, 60 g Butter, 150 g Zucker, 200 g Mehl,  
 $\frac{1}{2}$  Päckchen Backpulver, stark  $\frac{1}{2}$  Tasse Milch.

Zutaten: 2. Boden: 4 Eiweiß, 60 g Butter, 150 g Zucker, 200 g Mehl,  
 $\frac{1}{2}$  Päckchen Backpulver, stark  $\frac{1}{2}$  Tasse Milch.

Eigelb, Butter, Zucker werden schaumig gerührt, Mehl mit Backpulver gesiebt, nebst der Milch abwechselnd zugegeben, eingefüllt und gebacken. Der Teig muß im Blech gut verlaufen, damit die Torte in der Mitte nicht zu hoch wird und beide Böden gut aufeinander gesetzt werden können.

Butter, Zucker, Milch werden schaumig gerührt, Mehl, Backpulver, Milch und Eierschnee abwechselnd zugegeben. Wenn der erste Boden fertig ist, wird die zweite Masse in die gleiche Form gefüllt und der Teig gut nach außen verteilt, damit der Backpulverkuchen in der Mitte nicht zu hoch wird. Nach dem Erkalten werden die einzelnen Böden je nach der Weite der Form 1—2mal durchgeschnitten und mit Eingemachtem oder Creme gefüllt. Hat man die Torte schon einige Tage gebacken, so werden die einzelnen Böden mit  $\frac{1}{2}$  Tasse heißem Zuckerwasser, dem 1 Eßlöffel Kirschwasser beigelegt werden kann, angefeuchtet. Man setzt abwechselnd einen gelben und einen weißen Boden übereinander.

### Haselnußcreme zur Gold- und Silbertorte.

$\frac{1}{8}$  Liter Milch wird mit etwas Vanillegeschmack siedend gemacht; 80 g Haselnüsse werden geröstet, geschält und gemahlen; 1 Eigelb wird mit 50 g Zucker schaumig gerührt; dann wird 1 Eßlöffel Stärkemehl angerührt und alle Zutaten der Milch zugegeben und geschlagen bis zum Kochen. Nach dem Erkalten wird der Eierschnee leicht darunter gemengt.

### Apfeltaschen.

Zutaten: 100 g Mehl, 20 g Butter, 6 Eßlöffel lauwarmes Wasser,  $\frac{1}{2}$  Pfd. Apfel, 50 g Zucker, etwas Zimt, Butterstückchen.

Das gesiebte Mehl wird mit dem Wasser und der Butter auf dem Wellbrett zu einem zarten Teig verarbeitet. Man bedeckt ihn mit einer erwärmten Schüssel und läßt ihn  $\frac{1}{2}$  Std. ruhen. Unterdessen werden die Äpfel geschält und in feine Blättchen geschnitten. Der etwas ausgewellte Teig wird auf ein mit Mehl bestäubtes Tischtuch gegeben und mit dem Handballen so dünn als möglich ausgezogen. Man bestreicht den Teig mit zerlassener Butter, schneidet etwa 15 cm große Vierecke davon, gibt die Äpfel nebst Zucker und Zimt darauf und schlägt die Teigecken über die Äpfel. Man gibt sie auf ein bestrichenes Blech und bäckt sie bei guter Hitze 30—40 Min. Nach Belieben kann man die Apfeltaschen, bevor sie in den Ofen kommen, mit zerlassener Butter oder Eigelb bestreichen.

### Apfelkuchen.

Man bereitet einen Mürbeteig (siehe Seite 66) und läßt ihn einige Zeit ruhen. Die Äpfel werden geschält, in große Schnitze geteilt, eingekerbt und mit Zucker bestreut. Nachdem der Teig ausgewellt ist, wird er auf das bestrichene Blech gegeben und die Äpfel darauf gesetzt. Der Kuchen wird bei guter Hitze etwa  $\frac{3}{4}$  Std. gebacken. Während des Backens bestreicht man die Äpfel mit zerlassener Butter. Sobald der Kuchen aus dem Ofen kommt, kann man ihn noch mit etwas Zucker bestreuen.

### Apfelstrudel.

Mit  $\frac{1}{2}$  Pfd. Mehl, 1 Ei, 2—3 Eßlöffel Wasser und etwas Salz bereitet man einen festen Nudelteig. Man macht zwei runde Kuchen daraus, wellt diese so dünn als möglich aus (daß man eine Zeitung hindurch lesen kann). Die Äpfel werden geschält, in feine Blättchen geschnitten und eingezuckert. Man gibt den ausgewellten Teig auf ein Tischtuch, verteilt die Äpfel darauf und rollt den Teig mit Hilfe des Tischtuches zusammen. Man legt den Strudel in eine mit Butter bestrichene Pfanne, bestreicht ihn mit zerlassener Butter und bäckt ihn in gut heißem Ofen 30—40 Min. Nach dem Backen schneidet man etwa 3 fingerbreite Stücke und gibt den Strudel warm zu Tisch. Zu Apfelstrudel kann auch der Teig von Apfeltaschen Verwendung finden.

### Kartoffelhörnle.

50 g Butter,  $\frac{1}{4}$  Pfd. Zucker, 1 Ei oder 1 Eßlöffel angerührtes Mehl werden gut verrührt, dann nach und nach  $\frac{1}{2}$  Pfd. vom Tag zuvor gekochte, geschälte, geriebene Kartoffeln, wenig Salz und  $\frac{1}{2}$  Pfd. Mehl, mit  $\frac{1}{2}$  Päckchen Backpulver gesiebt, zugegeben und der Teig auf dem Wellbrett leicht zusammengeschafft. Nachdem der Teig in der Kälte  $\frac{1}{2}$  Std. geruht hat, wird er etwa messerrückendick ausgewellt, etwa 15 cm große Vierecke davon geschnitten, 1 Kaffeelöffel Marmelade darauf gegeben und die Stücke von einer Ecke aus zusammengerollt. Man formt sie zu Hörnchen, gibt sie auf das bestrichene Blech und bäckt sie schön gelb.

### Blätterteig.

Zutaten:  $\frac{1}{2}$  Pfd. Mehl,  $\frac{1}{4}$  Pfd. Butter, etwa  $\frac{1}{8}$  Liter Wasser, eine Prise Salz, 1 Eßlöffel Essig.

Für Blätterteigstücke, welche während des Backens recht hoch gehen sollen, rechnet man auf 1 Pfd. Mehl  $\frac{1}{2}$  Pfd. Butter. Für Blätterteigböden und solche Backwerke, bei denen es auf das Aufgehen des Blätterteiges nicht ankommt, kann man auch weniger Butter nehmen.

Unter das gesiebte Mehl gibt man Salz und Essig und rührt dieses mit dem Wasser und einem Stückchen Butter zu einem ziemlich



festen Teig an, der solange gezogen wird, bis er schön glatt ist. Man läßt diesen Wasserteig etwa  $\frac{1}{2}$  Std. ruhen. Unterdessen wird die Butter in einem Stück Pergamentpapier ausgewellt. Auf diese Weise wird das Wasser entfernt und man braucht die Butter nicht mit den Händen zu kneten. Mit der Festigkeit des Teiges hat man sich nach der Butter zu richten: sie soll fest sein. Hat man dagegen eine weiche Butter, so muß auch der Wasserteig etwas weicher sein. Eine weiche Butter und ein fester Teig lassen sich nicht zusammen verarbeiten, da beim Auswellen des Teiges die Butter herauskommt. Beim Backen würde dieser Blätterteig nicht genügend aufgehen. Dem Wasserteig gibt man etwa nußgroß Butter zu; dadurch wird der Teig geschmeidig und läßt sich besser ausrollen. Durch die Zugabe von Essig wird das Gebäck mehr gehoben, denn der Essig dient als Lockerungsmittel. Statt des Essigs dient auch Kirschwasser oder Rum als Lockerungsmittel. Dem kaltgestellten Wasserteig wird die Butter eingewellt. Auf dem mit Mehl bestäubten Brett wird der Wasserteig nach vier Seiten ausgerollt, so daß die Enden dünner sind als das Mittelstück. Die Butter wird daraufgelegt und der Teig von allen vier Seiten über die Butter geschlagen. Man rollt den Teig der Länge nach aus, etwa 1 cm dick, schlägt ihn dreifach zusammen und legt ihn so, daß die offene Seite dem Arbeitenden zu schaut. Nun wird er nochmals ausgewellt und wieder zusammengeschlagen. Der Teig erhält sechs solcher Touren, muß jedoch nach dem jeweiligen Auswellen immer etwa 15 Min. ruhen, da er sonst während des Auswellens zusammenschnurrt. Hat der Blätterteig seine sechs Touren, so läßt man ihn wieder kurze Zeit ruhen, bevor er verarbeitet wird, und bedeckt ihn mit einem Tuch, damit sich keine Kruste bildet, weil dadurch das Aufgehen des Teiges verhindert wird. Der Blätterteig muß in sehr heißem Ofen gebacken werden, da er sonst nicht genügend aufgehen kann und die Butter herausläuft. Den vorbereiteten Blätterteig gibt man auf ein mit Wasser abgspültes Blech. Durch das Wasser entwickelt sich Dampf, wodurch das Backwerk in die Höhe geht. Man soll den Ofen in den ersten 10 Min. nicht öffnen, damit der Teig am Aufgehen nicht gehindert wird. Reste von Blätterteig werden nicht zusammengeknetet, sondern nur in ein Tuch oder Pergamentpapier eingeschlagen oder zwischen 2 Tellern übereinandergelegt und können auch noch am nächsten Tag zu Tortenböden Verwendung finden.

#### Apfelkuchen mit Blätterteig.

Zutaten: 250 g Mehl,  $\frac{1}{4}$  Pfd. Butter, etwa  $\frac{1}{8}$  Liter Wasser, 1 Eßlöffel Essig ( $1\frac{1}{2}$  Pfd. Äpfel, 50 g Zucker).

Aus den zuerst genannten Zutaten wird ein Blätterteig hergestellt. Die Äpfel werden geschält, in dünne Blättchen geschnitten und am besten über Nacht eingezuckert. Man wellt etwa  $\frac{2}{3}$  des Teiges ziemlich dünn aus und belegt damit Boden und Rand eines Tortenbleches.

Die vorbereiteten Äpfel werden darauf geschichtet und mit dem Rest des Teiges bedeckt. Man sticht aus der Mitte der Torte mit einem Glas eine etwa 4 cm große Öffnung heraus, damit der Dampf entweichen kann, und bäckt die Torte, nachdem man sie mit etwas Eigelb bestrichen hat, bei guter Hitze  $\frac{3}{4}$ —1 Std. Nach Belieben kann die Torte, wenn sie aus dem Ofen kommt, noch mit Zucker bestreut werden. Ubrige Teigreste können als Garnitur zur Torte Verwendung finden.

#### **Apfelstrudel in Blätterteig.**

Zutaten: 150 g Blätterteig,  $\frac{3}{4}$  Pfd. Äpfel, 1—2 Eßlöffel Zucker.

Der etwas ausgewellte Teig wird auf ein mit Mehl bestäubtes Tuch gegeben und so dünn als möglich ausgezogen. Man gibt die in Blättchen geschnittenen Äpfel darauf und rollt den Teig mit Hilfe des Tischtuches zusammen. Der Strudel wird bei guter Hitze 30—40 Min. gebacken, in Stücke geschnitten und mit Zucker bestreut. Reste von Blätterteig dürfen nicht geknetet werden, sondern werden nur aufeinandergelegt.

#### **Apfel in Blätterteig gehüllt.**

Zutaten: 4 Äpfel,  $\frac{1}{4}$  Pfd. Mehl, 60 g Butter, 3—4 Eßlöffel Wasser, 1 Kaffeelöffel Essig, etwas Zucker.

Mit Mehl, Wasser, Essig, 1 Prise Salz und Butter wird ein Blätterteig hergestellt. Während man den Teig ruhen läßt, werden die Äpfel geschält und ausgebohrt. Der fertige Teig wird dünn ausgewellt, 14—15 cm große Vierecke geschnitten, die Äpfel daraufgelegt und mit Marmelade gefüllt, der Teig von allen vier Ecken eingeschlagen und oben etwas zusammengedrückt. Man gibt die so vorgerichteten Äpfel auf ein mit Wasser abgeschwenktes Blech und bäckt sie bei guter Hitze 20—30 Min. Nach dem Backen können sie noch mit Zucker bestreut werden.

#### **Pfirsich-Krönchen.**

Es wird hierzu der Blätterteig wie angegeben hergestellt, 6 Pfirsiche, welche nicht zu weich sein dürfen, werden geschält, halbiert und über Nacht in eine Zuckerlösung gegeben, welche man aus 60 g Zucker und 6 Eßlöffeln Wasser hergestellt hat. Der Blätterteig wird dünn ausgewellt, etwa 10—12 cm große Vierecke davon geschnitten,  $\frac{1}{2}$  Pfirsich daraufgegeben, die 4 Ecken des Teiges zusammengeschlagen und auf ein schwach mit Butter bestrichenes Blech gesetzt. Man bäckt die Krönchen bei guter Hitze 20 Min. Unterdessen wird die Zuckerlösung etwas eingekocht, das Backwerk bestrichen und nochmals etwa 10 Min. in den Ofen gegeben.

### Glanzglasur zu Blätterteig.

Das gebackene Gebäck wird mit Staubzucker überstreut, nochmals in den Ofen gegeben, bis der Zucker geschmolzen und gelb geworden ist.

### Blätterteighalbmonde oder Spanisch Brot.

Hierzu bereitet man einen Blätterteig von  $\frac{1}{4}$  Pfd. Mehl, 60 g Butter, 3—4 Eßlöffel Wasser, etwas Salz und 1 Eßlöffel Essig. Der Teig wird etwa 1 cm dick ausgewellt, mit einem Glas Plätzchen ausgestochen, die Oberfläche leicht mit Wasser oder Eiweiß bestrichen, zusammengeklappt, die Halbmonde auf ein nasses Blech gesetzt, vorsichtig mit etwas Eigelb bestrichen und bei guter Hitze etwa 20 Min. gebacken. Man verwendet die Blätterteighalbmonde als Garnitur zu Gemüseplatten.

### Hefebblätterteig oder Plunderteig.

Zutaten: 1 Pfd. Mehl,  $\frac{1}{4}$  Liter Milch, 50 g Zucker, etwas Salz, 1 Ei, 60 g Butter, 30 g Hefe.

Von obigen Zutaten wird ein ziemlich fester Teig bereitet, den man nach dem Schlagen über Nacht gehen läßt. Dann wellt man ihn dünn aus, streicht 60 g Butter darauf, legt den Teig nach Art des Blätterteiges zusammen, rollt ihn aus, schlägt ihn dreifach zusammen, von oben nach unten und von unten nach oben, läßt ihn 10 Min. ruhen, wellt ihn noch zweimal so aus und läßt ihn  $\frac{1}{2}$  Std. ruhen. Beim Auswellen hat man darauf zu achten, daß die offene Seite des zusammengeschlagenen Teiges dem Arbeitenden zu schaut. Dieser Teig kann zu allen Arten Hefengebäck Verwendung finden.

### Hindenburgbrezel.

Man bereitet einen Hefebblätterteig wie oben angegeben. Sodann wellt man ihn messerrückendick aus, schneidet mit dem Backrädchen oder Messer  $1\frac{1}{2}$  cm breite und etwa 35 cm lange Streifen, schlingt sie 5mal um sich selbst und formt Brezeln davon. Diese setzt man auf ein bestrichenes Blech und bäckt sie etwa 25 Min. bei guter Hitze goldbraun. Nach Belieben kann das fertige Gebäck mit Staubzucker überstreut werden; man gibt es nochmals in den Ofen, bis der Zucker geschmolzen und gelb geworden ist.

### Käse-Mürbeteig.

Mit 65 g Mehl, 30 g Butter, etwas Salz, Gewürz, 30 g geriebenem Schweizer- oder Parmesankäse wird ein Teig geknetet, runde Plätzchen ausgestochen und gebacken. Nach Belieben kann man die Plätzchen mit Käsecreme füllen und zwei aufeinander setzen.

### **Einfaches Kaffee- oder Teegebäck.**

50 g Butter werden mit 50 g Zucker schaumig gerührt, 1 Ei oder 1 Eßlöffel angerührtes Mehl nebst  $\frac{1}{5}$  Liter Milch zugegeben und zuletzt  $\frac{1}{2}$  Pfd. gesiebtes Mehl und  $\frac{1}{2}$  Päckchen Backpulver daruntergemengt. Von dieser Masse setzt man mit einem Eßlöffel runde Plätzchen auf das gut bestrichene, mit Mehl bestäubte Blech und bäckt sie in mittelheißem Ofen etwa 20 Min.

## **11. Teil: Eingemachtes**

### **Die Hagebutte, eine sehr wertvolle Frucht.**

Leider wissen die wenigsten Menschen, daß die roten Scheinfrüchte der wilden Heckenrose, die Hagebutten, ungemein viel Vitamine enthalten und deshalb für uns von unschätzbarem Wert sind. Vitamin A und C treten oftmals in der Natur gleichzeitig auf. Die Hagebutte ist neben der schwarzen Johannisbeere und Sanddornbeere der weitaus stärkste C-Vitaminträger, sie übertrifft darin sogar noch die schwarze Johannisbeere um ein Mehrfaches. Die Hagebuttenmarmelade liefert einen Brotaufstrich, von dem zwei gestrichene Brote den Vitamin-C-Bedarf eines ganzen Tages decken. Man kann auch die Marmelade mit Wasser anrühren, um ein nahrhaftes, gutes Getränk daraus zu bereiten. Nur durch Rückkehr zu den natürlichen Kraftquellen im Pflanzenreich bekommt der Mensch wieder eine vollwertige, vitaminreiche Nahrung, die seine inneren lebenswichtigen Funktionen aufrecht erhält und die zu einem Leben im Einklang mit den Naturgesetzen nötig ist.

### **Ganze Hagebutten zum Garnieren von Torten oder Cremes.**

Die Hagebutten müssen rot, aber noch hart sein. Sie werden halbiert und die Kerne entfernt. Auf  $\frac{1}{2}$  Pfd. Hagebutten rechnet man  $\frac{3}{4}$  Pfd. Zucker. Dieser wird mit wenig Wasser geläutert, abgekühlt, die Hagebutten zugegeben und vorsichtig weich gekocht. Alsdann füllt man sie in Gläser und bindet diese zu. Mit diesen Früchten lassen sich Torten und Cremes sehr schön garnieren.

### **Hagebuttenmarmelade.**

Die Früchte werden halbiert, entkernt und durch die Rohkostmaschine getrieben. Auf 1 Pfd. Hagebutten wird 1 Pfd. Zucker mit 60 g Wasser zum Kochen gebracht, der Fruchtbrei hineingerührt und noch 5 Min. kochend erhalten, dann in Gläser oder Steinguttöpfe

gefüllt und mit Pergamentpapier oder Zellophan zugebunden und kühl aufbewahrt.

#### **Hagebuttenmarmelade, 2. Art.**

Die entkernten Hagebuttenschalen werden genügend eingeweicht und dann durch eine Fruchtpresse gedreht. Den erhaltenen Brei rührt man zu gleichen Teilen mit Zucker eine Stunde lang. Die Abfüllung geschieht ohne Kochen in ein Steingutgefäß mit einer Zellophanhaube. Die Marmelade wird kühl und dunkel gelagert. Sie hält sich bis zum Frühjahr. Leichte Gärung schadet nicht. Will man weniger Zucker nehmen, so muß man 10 Min. kochen, aber nicht länger. Die Früchte sind am besten, wenn sie reif, aber noch hart sind; sobald sie überreif werden, vermindert sich der Vitamingehalt. Frost vernichtet ihn völlig. (Von Prof. Kötschau, der allgemeinen Nachahmung empfohlen.)

#### **Hagebuttenmarmelade. 3. Art.**

Die Hagebutten werden, wenn sie rot aber noch hart sind, gepflückt, aufgeschnitten und die Kerne entfernt. Auf 4 Pfd. Früchte gibt man 1 Liter Wasser, stellt sie in den Keller, deckt sie zu und läßt sie etwa 14 Tage stehen, bis die Früchte gleichmäßig weich sind. Die Hagebutten müssen jeden Tag mit einem silbernen Löffel oder Kochlöffel umgerührt werden. Dann zerdrückt man sie mit einem Stößel und streicht sie durch ein Haarsieb. Auf 1 Pfd. Hagebutten läutert man 1 Pfd. Zucker mit  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser, gibt das Mark zu, läßt es unter beständigem Rühren etwa 5 Min. aufkochen und füllt es in Gläser, bindet sie mit Pergamentpapier zu und bewahrt sie an einem trockenen Ort auf.

#### **Hagebuttenmarmelade, 4. Art.**

Die gut reifen Hagebutten werden nur von Blüte und Stiel befreit, nicht ausgekernt. Alsdann kocht man die Früchte mit reichlich Wasser unter öfterem Umrühren solange, bis sie gut weich sind und treibt sie durch ein feines Sieb oder gibt sie durch die (Alexander-Werk) Fruchtpresse, so daß die Kerne zurückbleiben. Das so erhaltene Mark wird mit wenig Zucker aufgekocht und als Brotaufstrich verwendet. Man kann diese Marmelade auch ohne Zucker in Gläsern oder Flaschen sterilisieren. Beim Gebrauch wird die Marmelade mit dem nötigen Zucker kurz aufgekocht.

Die entkernten Hagebutten können auch getrocknet werden. Bei Verwendung werden sie eingeweicht und weichgekocht und finden als Brotaufstrich oder zu Soßen Verwendung.

#### **Johannisbeermarmelade, Schüttelobst.**

1 Pfd. Beeren wird mit  $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$  Pfd. Zucker gemischt, 10 Min. kochen lassen unter Rütteln der Pfanne und heiß eingefüllt; damit das Glas

nicht springt, stellt man es auf ein 3—4fach zusammengelegtes, nasses Tuch und unwickelt das Glas mit einem nassen Tuch. Man kann auch einen silbernen Löffel in das Glas geben. Das Glas kann sofort mit Pergamentpapier oder Zellophan verschlossen werden. Damit sich das Papier gut anschmiegt, wird es zuvor durchs Wasser gezogen und wieder abgetrocknet.

#### **Johannisbeer zu Gefrorenem.**

Die Frucht wird durch ein Haarsieb gestrichen, sofort in Flaschen gefüllt, 2 Kaffeelöffel Zucker darauf gegeben, zugekorkt, zugebunden und 10 Min. kochen lassen.

#### **Johannisbeergelee, 1. Art.**

Die Beeren werden zerdrückt, gekocht und durch ein Tuch laufen lassen; je 2 Pfd. Saft werden mit  $1\frac{1}{2}$  Pfd. Zucker 15 Min. gekocht.

#### **Johannisbeergelee, 2. Art.**

Die Beeren werden zerdrückt, mit Wasser bedeckt, gekocht und durch ein Tuch geseiht; je 1 Liter Saft wird mit  $1\frac{1}{2}$  Pfd. Zucker 20 Min. gekocht, bis ein Tropfen steht.

#### **Johannisbeergelee, 3. Art.**

1 Pfd. Beeren und 1 Pfd. Zucker werden zusammen 15 Min. gekocht, durch ein Tuch gegeben, in Gläser laufen lassen. Der Rückstand wird zu Marmelade noch kurz aufgekocht.

#### **Erdbeer-, Himbeer-, Johannisbeermark zu Gefrorenem.**

Die ganz frische, möglichst kaltgehaltene Frucht wird in kühlem Raum mit einem silbernen Löffel durch ein Haarsieb gestrichen. Man füllt das Mark sofort in reine Flaschen und gibt 2 Kaffeelöffel gestoßenen Zucker darauf. Die Flaschen werden gut verkorkt und mit Bindfaden zugebunden (Apothekerknötchen). Dann stellt man sie in einen hohen Topf, gießt soviel Wasser zu, daß die Flaschen  $\frac{3}{4}$  im Wasser stehen, bringt das Wasser zum Kochen, läßt die Flaschen 10 Min. kochen und im Wasserbad erkalten. Die porösen Korken werden mit Wachs oder unverdünntem Wasserglas luftdicht gemacht. Diese Marmelade läßt sich mit Zucker aufgekocht auch als Brotaufstrich verwenden.

#### **Heidelbeeren oder Kirschen im Dunst.**

Die verlesenen Heidelbeeren oder abgezupften Kirschen werden in gut gereinigte Krüge, Flaschen oder Gläser gefüllt, mit 2—3 Eßlöffeln Zucker bestreut und die Flaschen mit den zuvor abgebrühten Korken gut verschlossen. Die Korken werden mit Bindfaden festgebunden;

man macht einen Apothekerknoten, damit sie beim Kochen nicht herausgetrieben werden, oder bindet ein Lappchen über die Korke. Beim Einfüllen hat man darauf zu achten, daß man am Flaschenhals fingerhoch frei läßt, damit die Flaschen beim Erhitzen nicht springen. Beim Einfüllen der Früchte stößt man die Flasche von Zeit zu Zeit auf ein zusammengelegtes Tuch, damit die Früchte zusammenfallen. Man gibt die Flaschen in den Sterilisiertopf; die Flaschen dürfen sich jedoch beim Geschlossenverfahren nicht berühren. Nun gießt man soviel Wasser zu, daß die Flaschen oder Gläser zu  $\frac{3}{4}$  ihrer Höhe im Wasser stehen. Nachdem man den Topf gut verschlossen hat, werden die Früchte im Wasserbad 20 Min. bei  $90^{\circ}$  erhitzt, dann nimmt man den Deckel ab und läßt das Wasser etwas abkühlen, ehe die Flaschen herausgenommen werden. Die porösen Korke werden nach dem Erkalten mit Wachs überzogen. Verwendet man unverdünntes Wasserglas, so taucht man den Flaschenhals beim Herausnehmen aus dem Wasserbad in Wasserglas, solange die Flasche noch warm ist. Man gibt das Wasserglas in ein möglichst enges Gefäß, z. B. Eierbecher. Beim Herausnehmen der Flaschen sind Fenster und Türen zu schließen.

#### **Erdbeeren ohne Zucker in Flaschen.**

Die Erdbeeren werden in einem Sieb durchs Wasser gezogen, entstielt, die großen Früchte geteilt und in die gut vorbereiteten Flaschen gefüllt. Ein Teil der Beeren wird zurückbehalten, man zerdrückt sie mit einem silbernen Löffel und preßt sie durch ein dünnes Tuch. Diesen Saft gießt man über die Beeren und verschließt die Flaschen. Weitere Zubereitung wie Heidelbeeren oder Kirschen im Dunst. Man sterilisiert 20 Min. bei  $80^{\circ}$  und nimmt die Flaschen sofort aus dem Kessel!

#### **Rhabarber roh in Flaschen.**

Der Rhabarber wird gründlich gewaschen, ungeschält in nicht zu dünne Stäbchen geschnitten und in die gut gereinigten Flaschen gefüllt. Man stößt die Flaschen von Zeit zu Zeit auf ein zusammengefaltetes Tuch, damit die Stängel zusammenfallen, gießt kaltes Wasser zu, verkorkt die Flaschen und überzieht die Korke mit Wasserglas oder Wachs.

#### **Apfelgelee ohne Zucker herzustellen.**

Hierzu eignet sich der frisch ausgepreßte Saft von der Kelter. Man läßt den Saft zu Gelee etwa 3—4 Stunden kochen. Dann füllt man es in Gläser, bindet sie zu und verwahrt sie an trockenem Ort. Man kann die Äpfel auch im Dampf entsaften und Gelee daraus bereiten. Das Gelee hat einen sehr angenehmen, etwas säuerlichen oder herben Geschmack.

### Quittenbrot oder Quittenpaste.

Die Quitten können grün vom Baum verwendet werden, dann werden die Pasten weiß. Will man sie gelb haben, so müssen die Quitten etwa 10 Tage gebrochen sein. Sollen die Quittenpasten rot sein, so kann man die Quitten erst Mitte Dezember verwenden. Dann ist das Obst gut nachgereift, auch sehen die roten Pasten sehr schön aus. Man reibt die Quitten mit einem Tuch gut ab, schneidet sie in dünne Stücke, entfernt das Kerngehäuse und stellt sie mit soviel Wasser auf, daß sie gerade bedeckt sind. Nun kocht man sie vorsichtig weich und läßt die Brühe noch etwas einkochen. Alsdann streicht man die Masse durch ein Haarsieb. Auf 1 Pfd. Quitten rechnet man 1 Pfd. Zucker und  $\frac{1}{5}$  Liter von dem übrigen Saft. Man läßt den Zucker mit der Brühe kochen, gibt die Quitten hinzu und läßt das Mark unter öfterem Umrühren etwa  $1\frac{1}{2}$  Std. langsam kochen. Ist die Masse steif, so gibt man sie fingerdick auf eine Tortenplatte, streicht sie oben glatt und läßt sie mit Pergamentpapier abgedeckt in einem warmen Raum etwa 14 Tage stehen. Alsdann schneidet man etwa 3 cm große Quadrate aus oder sticht kleine Förmchen ab, wendet sie in Grießzucker um und bewahrt sie in einer Keksdose auf. Sie sind besonders als Weihnachtskonfekt geeignet.

### Speisekürbis.

Der Kürbis wird geschält, die Kerne herausgenommen und in fingerlange Stückchen geschnitten. Diese legt man 3 Std. in Weinessig, so daß sie ganz mit Flüssigkeit bedeckt sind. Hierauf läßt man sie auf einem Sieb gut abtropfen. Auf 2 Pfd. Schnitze läutert man 1 Pfd. Zucker in dem Essig, gibt die Schnitze nach und nach hinein und läßt sie kochen, bis sie klar sind. Zur Würze gibt man Nelken und Zimt zu. Man füllt die Schnitze in den Topf, läßt den Saft noch etwas einkochen, gießt ihn darüber und bindet nach dem Erkalten den Topf gut zu. Die reifen Früchte des Kürbis, welche bis zum Eintreten stärkerer Fröste im Freien liegen bleiben sollen, lassen sich an einem trockenen und frostfreien Orte den ganzen Winter aufbewahren. Man kann den Kürbis auch mit Essig und Gewürz wie Gurken einmachen.

### Die Herstellung von Rübensirup.

Wer sich Rübensirup machen will, kann diesen aus der Zuckerrübe sowohl wie aus der Runkelrübe gewinnen. Man schneidet den Rüben den grünen Kopf ab, wäscht und bürstet sie gründlich. Alsdann schabt man die Rüben mit einem Messer. Die Rüben werden zerkleinert und mit soviel Wasser beigestellt, daß sie mit Flüssigkeit bedeckt sind. Hat man nur einige Rüben zur Verfügung, so können diese zerkleinerten Stücke noch durch die Rohkostmaschine gedreht werden. Bei einem größeren Quantum empfiehlt es sich, die Rübenschnitzel auf



einer Obstmühle zu mahlen. Man kocht die Rübenmasse mit Wasser bedeckt solange, bis die Schnitzel weich sind. Nun wird der Saft ausgepreßt. Hat man keine Fruchtpresse zur Verfügung, so füllt man den Brei in einen groben, gut durchlässigen Beutel und drückt den Saft mit den Händen aus. Der ausgepreßte Saft wird am besten in einer eisernen Kasserolle zu Sirupdicke eingekocht. Von Zeit zu Zeit rührt man die Masse auf, damit der Saft nicht überkocht, da er stark schäumt. Der Schaum darf keineswegs abgeschöpft werden. Von der Runkelrübe oder Futterzuckerrübe gibt es verschiedene Sorten. Man kennt weiße, gelbe und rote Arten. Der Rückstand bei der Sirupkocherei wird in der Bratröhre getrocknet und kann zur Kaffeebereitung als Ersatz für Zichorie Verwendung finden.

#### **Tomatenmark.**

Gut reife Tomaten werden gewaschen, in Stücke gebrochen, ohne Wasser beigestellt und kurz aufgekocht, damit man sie durchtreiben kann. Das Mark wird alsdann in gut gereinigte Flaschen gefüllt, im Wasserbad auf 90° erhitzt und 15 Min. sterilisiert. Unterdessen werden die Korken abgebrüht, die Flaschen vorsichtig eine nach der anderen herausgenommen, verkorkt (Fenster schließen) und in einen Korb mit Tüchern umwickelt gelegt. Nach einiger Zeit überzieht man die porösen Korken mit unverdünntem Wasserglas. Sind die Flaschen nach dem Erhitzen zu voll, so muß noch etwas Mark abgeschüttet werden, so daß der Flaschenhals fingerhoch frei ist, da sonst die Flaschen springen. Man kann die Flaschen auch vor dem Kochen schon verschließen. Wird das Mark offen sterilisiert, so müssen die Flaschen, nachdem die Korken aufgesetzt sind, umgestürzt in den Korb gelegt werden, damit der Flaschenhals noch keimfrei gemacht wird. Wünscht man das Tomatenmark besonders dick, so schneidet man die Tomaten beim Vorrichten einmal durch und drückt den Saft etwas aus. Auf diese Weise erhält man ein dickeres Mark. Der ausgepreßte Saft kann zu Suppen verwendet werden.

#### **Tomatenmark, 2. Art.**

Die gewaschenen Tomaten werden in Stücke gebrochen und durch die Fleischmaschine gedreht, in gut gereinigte Flaschen gefüllt und wie oben weiter behandelt. Beim Gebrauch kann man die Tomaten durch ein Haarsieb streichen, damit die Kerne entfernt werden.

#### **Grüne Tomaten.**

Kleine, grüne Tomaten werden in Wasser weich gekocht, so daß sie sich mit einem Hölzchen leicht durchstechen lassen. Dann läßt man sie gut abtropfen, übergießt sie mit Weinessig und läßt sie über Nacht stehen. Man gibt sie hernach zum Abtropfen auf ein Sieb. Auf 3 Pfd. Tomaten rechnet man 1 Pfd. Zucker,  $\frac{1}{2}$  Liter Weinessig, Zimt

und Nelken. Man läßt den Zucker mit dem Essig kochen, gibt Gewürz zu und läßt die Früchte  $\frac{1}{2}$  Std. langsam mitkochen. Größere Tomaten werden halbiert. Man legt die Tomaten in einen Topf, läßt den Saft noch etwas einkochen und gießt ihn darüber.

#### **Tomatensalat sterilisiert.**

Schöne, reife Tomaten werden gewaschen, abgetrocknet, mit einem zugespitzten Hölzchen mehrmals gestupft, in Gläser eingefüllt, abgekochter, mit etwas Wasser verdünnter Essig hinzugegossen und 30 Min. bei  $90^{\circ}$  sterilisiert. Man kann die Tomaten auch in Scheiben schneiden, nach Belieben vorher abbrühen und schälen.

#### **Gurken in Essig und Wasser einzumachen.**

Gurken von jeder Größe werden gewaschen, 12 Std. in kaltes Wasser gelegt, abgetrocknet und in einen Topf eingeschichtet. Dazwischen gibt man Zwiebeln, Meerrettich, Ingwer, weiße Pfefferkörner, Nelken, Lorbeerblatt, zwei Handvoll Dill oder Fenchel, eine Handvoll Estragon. Auf 2 Liter Weinessig werden 1 Liter Wasser und 1 Handvoll Salz aufgekocht, die Brühe wird erkaltet über die Gurken gegossen. Obenauf wird ein Senfsäckchen gelegt. Diese Gurken sind nicht sehr scharf.

#### **Salzgurken.**

Man nimmt nicht völlig ausgewachsene, grüne Gurken, durchsticht sie mehrmals mit einem zugespitzten Hölzchen, damit sie nicht hohl werden und legt sie 24 Std. ins Wasser. Sie werden abgetrocknet und lagenweise in einen Steinzeugtopf gelegt. Dazwischen gibt man Dill und Estragon. Mit 50 g Salz,  $\frac{3}{4}$  Liter Wasser und  $\frac{1}{4}$  Liter Essig wird eine Salzlösung bereitet und nach dem Erkalten über die Gurken gegossen. Man beschwert die Gurken, damit sie mit der Flüssigkeit bedeckt sind. Nach einigen Tagen kann man die Flüssigkeit abgießen, nochmals aufkochen und erkaltet wieder über die Gurken geben. Obenauf gibt man der Haltbarkeit wegen einige Stücke geschälten Meerrettich oder ein Säckchen mit Senfkörnern und beschwert sie dann mit einem Schieferstück oder Porzellanteller.

#### **Gurkensalat sterilisiert.**

Die Gurken werden geschält, in feine Scheiben geschnitten, mit etwas Salz vermengt und sogleich in die vorbereiteten Gläser eingelegt. Man gibt abgekochten, erkalteten Weinessig darüber und sterilisiert die Gurken 15 Min. bei  $80^{\circ}$ . Bei Gurkensalat empfiehlt es sich, die Gurken nicht zu fest einzufüllen, damit der Essig in die Gurken eindringen kann. Dieser Gurkensalat schmeckt besonders gut unter Kartoffelsalat gemischt.

### **Essiggurken.**

Frisch gepflückte, kleine Gurken werden gewaschen und in eine Schüssel gegeben; dazwischen streut man Salz, deckt sie zu und läßt sie 1—2 Tage stehen. Alsdann werden sie abgetrocknet und in einen Steinzeugtopf gegeben. Man belegt den Topf mit Rebblättern, gibt die Gurken nebst Dill, Fenchel, Estragon und kleinen geschälten Zwiebeln lagenweise zu, gießt gekochten, wieder erkalteten Essig darüber und stellt sie zugedeckt beiseite. Am 2. Tag kocht man den Essig auf und gibt ihn heiß über die Gurken. Am 3. Tag wird der Essig nochmals aufgekocht und heiß über die Gurken gegeben. Der Essig muß über den Gurken stehen. Der Haltbarkeit wegen gibt man einen Beutel mit Senfkörnern oder etwas geschälten Meerrettich obenauf. Man kann die Gurken mit einem Schieferstück oder Porzellanteller beschweren.

### **Bohnen in Flaschen.**

Frisch gepflückte, zarte Bohnen werden geputzt, geschnitzelt und über Nacht eingesalzen. Auf 7 Pfd. Bohnen rechnet man  $\frac{1}{2}$  Pfd. Salz. Am anderen Tag füllt man die Bohnen in gut gereinigte Flaschen. Man stößt die Flaschen von Zeit zu Zeit auf ein mehrfach zusammengefaltetes Tuch, damit sich die Bohnen setzen, gießt das Salzwasser darüber und verkorkt die Flaschen.

### **Bohnen roh in Flaschen ohne Salz.**

Die geputzten Bohnen werden sofort in Flaschen gefüllt und mit kaltem Wasser übergossen. Am anderen Tag wird das Wasser abgossen und durch frisches Wasser ersetzt. Am dritten Tag schüttet man das Wasser nochmals ab, gießt frisches Wasser zu, verkorkt die Flaschen gut und taucht den Flaschenhals in Wachs oder unverdünntes Wasserglas.

### **Bohnen in Flaschen sterilisiert.**

Zum Sterilisieren sind fleischige Bohnen wie Speck- oder Schwertbohnen am geeignetsten. Die Bohnen werden, nachdem sie geputzt sind, der Länge nach geschnitzelt, je nach der Breite 1—2 mal. Alsdann werden sie in einem Sieb oder Gemüsedämpfer rasch etwa 5 Min. abgebrüht, schnell mit kaltem Wasser abgeschreckt und, nachdem sie im Seiher etwas abgetropft sind, in die gut gereinigten Flaschen fest eingestampft. Man gibt frisches, kaltes Wasser zu, bis es über den Bohnen steht. Es muß ein fingerhoher Rand freibleiben, da die Flaschen springen, wenn sich der Inhalt beim Kochen nicht genügend ausdehnen kann. Man gibt die gut gebrühten Korken darauf und bindet sie fest (Apothekerknoten), damit sie beim Kochen nicht her-

ausgetrieben werden. Nun stellt man die Flaschen in den Topf auf den Einsatz oder umwickelt die Flaschen mit Tüchern, wenn man keinen Apparat hat. Die Flaschen dürfen beim Geschlossenverfahren sich nicht berühren. Man füllt Wasser zu, so daß noch ein etwa 4 Finger hoher Raum vom Flaschenhals frei bleibt, gibt den Deckel auf den Topf und steckt das Thermometer ein. Die Bohnen werden 60 Min. bei 100° sterilisiert. Alsdann nimmt man die Flaschen sofort aus dem Wasserbad (Fenster und Türen schließen) und läßt sie erkalten. Die abgekühlten Flaschen können über Nacht in kaltes Wasser gestellt werden, damit das Gemüse gut durchgekühlt wird. Nach 2—3 Tagen kann man die Bohnen nochmals 20 Min. sterilisieren.

#### **Eingemachte Bohnen anderer Art.**

Man kann die Bohnen im Steinzeugtopf oder Holzstand einmachen. Die Ständer müssen vor Gebrauch gut ausgebrüht werden. Bei neuen Ständern fügt man dem Brühwasser einige Wacholderbeeren zu. Nachdem die Ständer vorbereitet sind, belegt man die Böden mit Reb- oder Weichselkirschblättern. Die geputzten Bohnen werden in siedendes Wasser gegeben und kurz aufgekocht, dann abgeschreckt, zum Abtropfen auf ein Sieb gegeben und auf einem Tuch gut abkühlen lassen. Auf 50 Pfd. Bohnen rechnet man 250—300 g Salz. Man gibt die Bohnen nebst Salz abwechselnd in den Topf, drückt sie leicht ein und bedeckt sie zuletzt mit Reblaub oder einem Tuch. Dann legt man passende Brettchen darauf und beschwert diese mit einem Stein. Sollten die Bohnen nicht genügend Brühe gezogen haben, so gießt man noch abgekochtes, erkaltetes Salzwasser zu. Nach etwa 14 Tagen werden Stein und Brettchen entfernt, gut abgewaschen und die Rebblätter durch ein Tuch ersetzt. Die Bohnen müssen dann etwa alle 8 Tage abgewaschen werden. Die Flüssigkeit muß stets über die Brettchen gehen. Man kann die Bohnen auch roh in die Ständer füllen, nur braucht man dann bedeutend mehr Salz, und zwar rechnet man auf 50 Pfd. Bohnen 500 g Salz.

#### **Sauerkraut einzumachen.**

Die Sorte des Weißkohls, die zum Einschneiden verwendet wird, hat großen Einfluß auf Farbe und Länge des daraus bereiteten Sauerkrautes. Feste Weißkrautköpfe, am besten Spitzkraut, läßt man einige Tage lagern, damit das Kraut schön weiß wird. Das Kraut wird alsdann von den äußeren schlechten Blättern und dem Strunk befreit. Hat man keinen Krautbohrer, so werden die Köpfe in der Mitte geteilt, um den Strunk ausschneiden zu können. Der Krautständer, welchen man zuvor mit kochendem Wasser ausgebrüht hat, wird zunächst mit Krautblättern belegt, dann gibt man etwas Salz und nach Belieben einige zerdrückte Wacholderbeeren zu und füllt eine Lage Kraut hinein. Auf 1 Ztr. Kraut rechnet man 400—500 g Salz. Das

Kraut muß mit den Fäusten fest eingedrückt werden, bis es Feuchtigkeit zieht. Dann kommt wieder abwechselnd eine Lage Kraut, etwas Salz u.s.f. Die Brühe muß über dem Kraut stehen. Sobald das Kraut eingelegt ist, gibt man noch etwas Salz zu, legt obenauf wieder einige Krautblätter, deckt mit passenden Brettchen zu und beschwert mit einem schweren Stein. Nach etwa 14 Tagen ist die Gärung beendet. Die durch die Gärung entstandene schlammige Flüssigkeit wird mit den Krautblättern entfernt, der Ständer innen sauber abgewaschen, ein Tuch nebst Brettchen und Stein aufgelegt. Brettchen und Stein müssen jeweils mit frischem Wasser abgewaschen werden, so oft man Kraut herausnimmt. Man hat darauf zu achten, daß das restliche Kraut in dem Ständer immer eben liegt, da sonst das Kraut schmierig wird. Auf diese Weise hält sich das Sauerkraut lange Zeit. Die Brühe muß stets über dem Kraut stehen.

#### **Weißer Rüb.**

Die Rüb macht man auf die gleiche Weise wie das Kraut ein; sie werden auf einem Hobel geschnitten und wie Sauerkraut behandelt. Die Rüb haben nur etwas mehr Salz nötig; auf 1 Ztr. Rüb nimmt man etwa 500—600 g Salz. Nach Belieben kann auch etwas Kümmel mitverwendet werden.

#### **Suppengewürz.**

**Z u t a t e n :** 1 Pfd. Sellerie, 1 Pfd. Petersilie, 1 Pfd. Zwiebeln, 1 Pfd. Tomaten, 1 Pfd. Gelberüb, 1 Pfd. Lauch.

Alle Gemüse werden gewaschen, geputzt, roh durch die Fleischhackmaschine gegeben, mit 1 Pfd. Salz vermengt, in einen Steinzeugtopf gefüllt und zugebunden. Beim Gebrauch wird 1 Eßlöffel voll in Kräuter- oder Fleischbrühe verwendet.

#### **Haltbarmachen von Gemüse und Obst durch Dörren.**

Dörren heißt, dem Gemüse und Obst das Wasser entziehen und sie auf diese Weise für längere Zeit haltbar machen. Das Dörren von Obst ist besonders zu empfehlen, wenn nicht genug Zucker zur Verfügung steht. Birnen oder Zwetschgen z. B., die man dörret, kann man späterhin auch ohne Zucker zu Marmelade verarbeiten. Das Dörrobst wird gewaschen, 1—2 Tage in lauwarmem Wasser eingeweicht, dann weichgekocht und durchpassiert.

Birnen werden meist ungeschält gedörret. Große Früchte werden halbiert. Sehr harte Birnen werden etwas vorgekocht. Zwetschgen werden ganz gelassen und mit den Stielenden nach oben gestellt. Nach Belieben kann man im halbtrockenen Zustand die Steine herausdrücken, ehe man sie fertig trocknet. Sie werden dadurch viel besser. Man kann die Zwetschgen auch vor dem Trocknen entsteinen. Entsteinte Zwetschgen trocknen bedeutend schneller.

Äpfel werden geschält oder ungeschält in Schnitze oder Ringe geschnitten. In letzterem Fall können sie auf Fäden gereiht auf dem Speicher getrocknet werden.

Man kann das Obst auch im Freien an der Luft trocknen, doch soll es nicht der Sonnenhitze ausgesetzt sein. Das Trocknen an der Luft darf auch nicht an Regentagen geschehen. Zum Aufbewahren von Dörrobst eignen sich am besten Mullsäckchen.

Zum Trocknen eignen sich: Äpfel, Birnen, Zwetschgen, Heidelbeeren, Bohnen, Erbsen, Gelberüben, Pilze, Küchenkräuter, wie Sellerieblätter, Petersilie, Erbsenschoten, Spargelschalen, der Rückstand von durchpassierten Tomaten, Schnittlauch, Apfelschalen und deutsche Teesorten. Das billigste Verfahren ist das Trocknen an der Luft. Hierzu wird das zu trocknende Gut auf Fäden gezogen oder auf Tücher ausgebreitet und öfters gewendet. Auf dem Lande wird Obst vielfach auch im Backofen getrocknet. Das zu trocknende Obst oder Gemüse wird auf ein mit sauberem Papier belegtes Kuchenblech ausgebreitet. Die Backofentüre bleibt dabei offen, damit die feuchte Luft entweichen kann. Man kann Obst und Gemüse auch auf dem Herde trocknen. Das Trocknen auf dem Herd geschieht auf folgende Weise: Man setzt die Trockenhorden auf Backsteine übereinander. Auf dem oberen Rahmen wird bei mäßiger Wärme vorgetrocknet und auf der unteren Horde nachgetrocknet. Diese Horden lassen sich auch auf dem Gasherd verwenden.

Das Dörren oder Trocknen von Gemüse und Obst ist bei Mangel an Eindünstgläsern ganz besonders zu empfehlen, ebenso wenn auf wohlgeschmeckende Gemüse Wert gelegt wird. Die meisten Gemüse werden vorher kurz abgebrüht. Aus dem Gemüsewasser lassen sich schmackhafte Suppen bereiten.

**B o h n e n** werden geputzt und der Länge nach 2—3mal aufgeschnitten, doch so, daß sie oben noch zusammenhängen und über eine Schnur aufgehängt werden können. Man kann sie auch auf Fäden reihen. Zunächst werden die so vorbereiteten Bohnen nach und nach in kochendes Wasser gegeben und einmal aufwallen lassen. Man läßt sie gut abtropfen und abkühlen. Das Trocknen an der Luft darf nicht an Regentagen geschehen. Am geeignetsten ist der Speicher. Die Bohnen werden ganz trocken gedörrt. Man bewahrt das getrocknete Gemüse am besten in dünnen Säckchen hängend an luftigem und trockenem Orte auf. Sollte sich durch Feuchtigkeit Schimmel gebildet haben, so wendet man das Dörrverfahren im Winter in der Bratröhre nochmals an. Vor der Zubereitung wird das Gemüse gewaschen und über Nacht eingeweicht. Das Einweichwasser verwendet man zum Garkochen der Gemüse und Auffüllen von Suppen.

Weiß e B o h n e n werden ebenfalls kurz aufgekocht vor dem Trocknen.

E r b s e n werden mit kochendem Wasser übergossen, sofort abgeschüttet und langsam getrocknet.

G e l b e r ü b e n werden in schwach gesalzenem Wasser kurz aufgekocht, nachdem man sie in Scheiben oder Stäbchen geschnitten hat, und sodann gedörst.

P i l z e werden geputzt, je nach der Größe zerkleinert oder an Fäden aufgereiht an der Luft getrocknet. Pilze werden nicht gewaschen. Sie sind in gut verschlossenen Gläsern oder in Beuteln aufzubewahren.

W i r s i n g -, W e i ß - oder R o t k r a u t wird fein geschnitten, in kochendes Wasser gegeben, kurz aufwallen lassen, auf ein Sieb zum Abtropfen gegeben und dann auf ein Tuch zum Dörren ausgebreitet.

K o h l r a b i wird in Scheiben geschnitten und kurz aufgekocht, wobei dem Wasser etwas Milch zugegeben wird, damit sie schön weiß bleiben.

S p i n a t braucht nicht abgerührt zu werden. Er wird gewaschen und abtropfen lassen. Vor Verwendung wird er nicht eingeweicht, sondern gleich in das kochende Wasser gegeben.

T o m a t e n werden zum Trocknen in Scheiben geschnitten.

R o t e R ü b e n werden gar gekocht, geschält, in Scheiben geschnitten und getrocknet; beim Gebrauch werden sie wie die anderen Gemüse eingeweicht.

Alles gedörst Gemüse wird am besten in dünnen Säckchen hängend aufbewahrt. Um es gegen zu starke Einwirkung des Lichtes zu schützen, gibt man etwas Zeitungspapier darüber. Sollte sich durch feuchte Luft Schimmel bilden, so muß das betreffende Gemüse nochmals nachgetrocknet werden. Vor der Zubereitung werden die Gemüse mit Ausnahme von Spinat, nachdem sie gewaschen sind, über Nacht eingeweicht und in dem Einweichwasser gar gekocht.

### Pilzpulver.

Aus getrockneten Pilzen kann man auch Pilzpulver herstellen. Hierzu verwendet man besonders kräftig schmeckende Sorten. Diese werden, falls man keine Gewürzmühle hat, in der Kaffeemühle gemahlen. Damit das Pilzpulver nicht nach Kaffee riecht, werden zuerst getrocknete Pilzabfälle gemahlen. Dieses Pilzpulver ist wertlos. Das Pilzpulver wird am besten in weithalsigen Flaschen luftdicht verschlossen aufbewahrt. Man paniert damit Haferflockenbrätlinge; auch Beigüssen gibt es einen feinen Geschmack.

### **Kräuter zu trocknen.**

Pfefferminz, Melisse, Estragon, Dill, Pimpernelle werden im Schatten getrocknet, damit sie grün bleiben und das Aroma nicht verlieren. Es empfiehlt sich, die Kräuter möglichst ungewaschen zu verwenden. Die Pfefferminze darf man nicht vor dem Trocknen schneiden, weil zuviel Saft verloren geht.

### **Sellerieblätter zu trocknen.**

Die Sellerieblätter werden gewaschen, mit kochendem Wasser übergossen,  $\frac{1}{2}$  Std. darin liegen gelassen und an der Luft getrocknet (nicht der Sonne aussetzen), oder im Herbst im Backofen. Durch das Abbrühen bleiben die Blätter dunkelgrün. Das Wasser kann zum Auffüllen von Suppen Verwendung finden. Die getrockneten Blätter werden in Säckchen hängend aufbewahrt.

### **Sellerieblätter zu trocknen, 2. Art.**

Die Blätter werden gewaschen, gebündelt und zum Trocknen aufgehängt.

### **Tomaten zu trocknen.**

Die Tomaten werden roh in Scheiben oder Viertel geschnitten, in der Bratröhre getrocknet und in Säckchen hängend aufbewahrt. Man kann auch das Zurückbleibende von den durchpassierten Tomaten trocknen für die Kräuterbrühe.

### **Schnittlauch zu trocknen.**

Der Schnittlauch wird gewaschen, fein geschnitten, auf einen flachen Teller ausgebreitet und im Schatten getrocknet, z. B. auf dem Küchenschrank. Der gut getrocknete Schnittlauch wird in verschlossenen Dosen aufbewahrt, damit er das Aroma nicht verliert. Schon zeitig im Frühjahr kann mit dem Trocknen des Schnittlauchs begonnen werden, so daß man für den Winter immer Grünes an die Suppe hat. Sehr gut eignet sich auch der Wild- oder Wiesenschnittlauch, der sich besonders durch seinen würzigen Geschmack und Geruch auszeichnet.

### **Petersilie zu trocknen.**

Die Petersilie wird gewaschen, über Fäden gehängt oder aufgefaßt und auf dem Speicher getrocknet. Alsdann schneidet man die Stiele ab, bewahrt die Petersilie an warmem Ort in Säckchen hängend auf, bis sie dürr ist (in der Nähe des Herdes), gibt sie in ein reines Tuch, zerreibt sie zu Pulver und verwahrt dieses in gut verschlossenem Glas.

### **Apfelschalen-Tee.**

Saubere, fleckenfreie Apfelschalen werden an der Luft getrocknet.



### Deutscher Tee fermentiert.

Zu Tee können die Blätter von Brombeeren, Himbeeren und Erdbeeren gesammelt werden. Man kann auch etwas schwarze Johannisbeer- oder Heidelbeerblätter mitverwenden. Beim Pflücken der Blätter achte man darauf, daß sie nicht vom Mehltau befallen sind. Die frisch gepflückten Blätter werden im Schatten getrocknet. Der Tee muß vollständig trocken sein und muß fest in eine Blechdose eingedrückt werden, damit sich eine Gärung entwickelt. In der gut verschlossenen Dose bleibt der Tee mindestens 8 Wochen stehen. Während dieser Zeit darf die Dose nicht geöffnet werden. Der deutsche Tee wird wie echter Tee zubereitet. Nach Belieben kann man getrocknete Apfelschalen, Lindenblüten, Pfefferminz oder Melisse darunter verwenden, aber erst beim Gebrauch zugeben.

## 12. Teil: Fruchtsäfte

### Süßmost ist Obst in flüssiger Form.

Unter flüssigem Obst versteht man unvergorenen Fruchtsaft ohne jeden Zusatz von Chemikalien. Der Zusatz jeder künstlichen Säure zum Zwecke der Haltbarmachung ist zu verwerfen. Die Obstsäure dient dem Aufbau des Körpers, die künstliche Säure aber dem Abbau.

### Dampfensaften im Haushalt.

Ein einfaches Verfahren zur Saftgewinnung ist das Dampfensaften. Hierzu sind keine besonderen Geräte nötig. Man verwendet einen handbreit mit Wasser gefüllten Sterilisiertopf oder gut gereinigten anderen Topf. Auf einen Drahtuntersatz, Bügelrost oder umgestülpten, tiefen Teller gibt man eine etwas engere Schüssel zum Aufnehmen des Saftes. Etwa 5—6 Pfd. Früchte werden gewaschen und zum Abtropfen auf ein Sieb gegeben. Johannisbeeren werden nur entstielt, wenn man den Rückstand noch zu Marmelade verwenden will, ebenso Erdbeeren und Himbeeren. Ein 80 cm großes Seihtuch, am besten Nesselgewebe, wird durch heißes Wasser gezogen und in eine weite Schüssel ausgebreitet. Dann gibt man die Früchte nebst Zucker lagenweise auf das Tuch. Man rechnet etwa 50 g Zucker auf 1 Pfd. Früchte. Die unterste und oberste Lage muß Obst sein. Äpfel und Birnen brauchen keinen Zuckerzusatz. Diese werden ungeschält zerkleinert. Über das Obst legt man einen Bogen Pergamentpapier zum Auffangen des Kondenswassers. Nun legt man den Deckel auf und bindet die Zipfel des Tuches über dem Deckel zusammen. Benützt

man einen Sterilisiertopf, so muß die Öffnung für das Thermometer mit einem Korken ausgefüllt werden. Dann gibt man den Deckel mit den Früchten auf den Topf und läßt das Wasser zum Kochen kommen. Durch den Dampf werden die Früchte zum Platzen gebracht. Sollte das Wasser zu sehr einkochen, so muß man nochmals etwas heißes Wasser zugießen. Man hebt den Deckel vorsichtig ab in eine weite Schüssel und schöpft auch gleichzeitig den Saft in eine Schüssel ab, damit er nicht zu lange der Hitze ausgesetzt ist, da er noch in den Flaschen, die man inzwischen gereinigt hat, nachsterilisiert wird. Man läßt die Früchte vom Kochen des Wassers an 1—1½ Std. kochen. Bei Rhabarber und solchen Früchten, bei welchen der Rückstand nicht zu Marmelade verwendet wird, rechnet man etwa 1½ Std. Kochzeit. Man kann bei den Beerenfrüchten den Rückstand auch noch mit etwas Wasser aufkochen, durch ein Tuch pressen und rote Grütze daraus bereiten. Ist das Dampfensaften beendet, so wird der Saft in kleine Flaschen gefüllt (Flaschen nicht zu voll machen, damit sie nicht springen) und im Wasserbad auf 85° erhitzt. Unterdessen müssen die Korken abgebrüht werden. Man kann auch Flaschen mit Patentverschluß verwenden, doch dürfen diese erst nach dem Sterilisieren verschlossen werden. Nun werden die Flaschen vorsichtig nacheinander herausgenommen und sofort geschlossen. (Türen und Fenster schließen.) Beim Offenverfahren müssen die Flaschen sofort umgekehrt in einen Korb gestellt werden, damit der Flaschenhals durch den heißen Saft keimfrei gemacht wird. Nach dem Erkalten werden die porösen Korken noch mit Wasserglas oder Wachs luftdicht gemacht. Man taucht den Flaschenkopf in das flüssige Wachs oder in unverdünntes Wasserglas. Die Flaschen werden liegend aufbewahrt.

#### Dampfensaften ohne Zucker.

Die Früchte werden auf die gleiche Weise vorbereitet, nur wird die Säure durch Wasser gemildert, und zwar rechnet man auf 5—6 Pfd. Früchte  $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$  Liter Wasser. Zunächst wird das gewaschene Obst ohne Zucker im Dampf  $\frac{1}{2}$  Std. entsaftet. Alsdann gibt man die Früchte in eine weite Schüssel, zerdrückt sie mit einem silbernen Löffel, gibt das Wasser zu und schüttet das Ganze wieder in den Beutel zurück. Nun wird das Entsaften nochmals ungefähr 1 Std. fortgesetzt.

Alsdann wird der Saft in Flaschen gefüllt und sterilisiert. Man kann die Flaschen auch vor dem Kochen schließen, doch müssen die Korken mit Apothekerknoten festgehalten werden, damit sie beim Kochen nicht herausgetrieben werden. Beim Verschlossenverfahren dürfen sich die Flaschen im Wasserbad nicht berühren. Sobald das Thermometer 85° erreicht hat, werden die Flaschen herausgenommen. Beim Geschlossenverfahren brauchen die Flaschen nicht umgestürzt werden. Man kann auch verschiedene Früchte mischen und sie lagen-

weise in das Tuch geben. Rhabarber läßt sich mit fast allen Früchten verwenden.

Bei Apfel, Birnen und Trauben darf kein Wasser zugesetzt werden, nur bei säurehaltigen Früchten, wie Johannisbeeren, Brombeeren, Holunder, Rhabarber. Hauptsache ist Pünktlichkeit, Reinlichkeit und rasches Arbeiten.

#### **Johannisbeersaft.**

25 Pfd. Beeren werden durch den Wolf gedreht. Auf jeden Liter Mark ist 1 Liter Wasser zuzufügen und durch ein Tuch auszupressen. Auf 1 Liter Mischung werden etwa 60 g Zucker in eine Schüssel gegeben und der Saft durch ein Tuch einlaufen lassen. (Man befestigt das Tuch hierfür am besten an einem umgestürzten Küchenhocker.) Man rührt den Saft gut durch und füllt ihn in Flaschen, wenn der Zucker vollständig aufgelöst ist. Die Flaschen werden im Wasserbad auf 85° erhitzt, die abgebrühten Korken aufgesetzt, mit Wasserglas abgeschlossen und liegend im Keller aufbewahrt. Hat man Gummikappen statt der Korken, so müssen die Flaschen ganz bis oben gefüllt sein. Die Flaschen mit Gummikappen werden stehend aufbewahrt. Dieses Verfahren kann auch ohne Zucker angewendet werden.

#### **Fruchtmilchgetränke.**

Die erste Vorbedingung für diese Getränke ist, daß sie bei der Herstellung recht kalt gemischt und tüchtig geschlagen werden, damit die leicht eintretende Flockung verhindert wird. Diese Milchmischgetränke werden auch gerne von denen genommen, die sonst Milch nicht vertragen oder nicht gerne trinken.

In  $\frac{1}{4}$  Liter sehr kalte Milch wird  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$  Liter Saft solange geschlagen, bis beide Flüssigkeiten ganz vermennt sind.

#### **Erdbeer- oder Johannisbeermilch.**

Man quirlt die Bestandteile miteinander, bis das Getränk schaumig gebunden ist. — Reife, gewaschene Erdbeeren zupft man ab, zerkleinert sie, gibt etwas Zucker daran und mengt die kalte Milch darunter. Johannisbeeren werden gewaschen, entstielt und etwas zerdrückt.

### **13. Teil:**

## **Verschiedenes**

#### **Kräuterkäse.**

Man knetet Rahmkäse durch und vermennt ihn mit etwas pulverisiertem Thymian und nach Belieben Rosmarin. Verwendet man frische Gewürze, so werden diese zuerst etwas getrocknet und der Käse

damit eingerieben. Man läßt ihn etwa 8 Tage liegen, damit er gut gewürzt ist.

#### **Deutscher Cervais oder Camenbert.**

Der Käse wird gut verrührt, 2—3 Eßlöffel dickes Tomatenmark zugefügt und die Masse auf Butterbrote gestrichen.

#### **Quark mit Tomatenmark.**

1 Tasse durchgetriebener Quark, 2 Eßlöffel süße oder saure Milch, 2—3 Eßlöffel dickes Tomatenmark, etwas Salz werden vermengt und dick auf Brotschnitten gestrichen.

#### **Quark mit Rettichen.**

2 Eßlöffel durchgetriebener Quark, etwas Salz, 1 Eßlöffel geriebener Rettich und 1 Eßlöffel Milch werden gut verrührt, die Masse dick auf Brote gestrichen und mit Schnittlauch verziert.

#### **Liptauer Käse.**

1 Tasse durchgetriebener Quark, 2 Eßlöffel süße oder saure Milch, 2 Eßlöffel geriebener Hartkäse, 2 fein verwierte Essiggurken, 1 Eßlöffel fein verwierte Zwiebel, etwas Salz vermengt man gut und streicht die Masse dick auf die Vollkornbrote, die noch mit fein verwiertem Schnittlauch verziert werden können.

#### **Käsecreme als Brotaufstrich.**

50 g Butter werden mit 65 g geriebenem Parmesan- oder Schweizerkäse gerührt und 1 Eigelb,  $\frac{1}{8}$  Liter Milch, etwas Salz und Gewürzpulver oder fein verwierte Kräuter zugegeben. Nach Belieben kann man das Ei auch weglassen, und, wenn nötig, etwas mehr Flüssigkeit zugeben. Auch einige fein geschnittene Essiggurken können mitverwendet werden.

#### **Frühlingsbrötchen.**

Schwarzbrotsschnitten werden mit Butter bestrichen, mit in feine Scheiben geschnittenen Radieschen, Gurken oder Tomaten belegt und mit Kresse oder Schnittlauch bestreut. Radieschen, Gurken und Kresse werden zuvor in Salatbeiguß getaucht.

#### **Kunstbutter oder gestreckte Butter.**

Man läßt  $\frac{1}{4}$  Pfd. frische Butter in einem Emaille- oder Aluminiumgeschirr zergehen, gibt unter beständigem Rühren 70 g Weizenmehl oder Hartweizengrieß zu, gießt nach und nach  $\frac{3}{8}$  Liter Vollmilch daran und läßt die Masse unter starkem Rühren etwa 10—15 Min. schwach kochen. Nachdem sie ziemlich abgekühlt ist, fügt man etwas Salz und 1 gut verrührtes Eigelb hinzu und füllt die Masse in eine

Glasschale oder Butterdose. Diese Butter schmeckt ausgezeichnet, sie kann zu Schalenkartoffeln und als Brotaufstrich Verwendung finden. Diese Masse ergibt 1 Pfd.

#### **Streckbutter, 2. Art.**

In einem kleinen Topf läßt man  $\frac{1}{4}$  Pfd. Butter zergehen, gibt etwas geriebene Zwiebel und geschälten, geriebenen Apfel zu, dämpft dies kurze Zeit und rührt  $\frac{1}{4}$  Pfd. Mehl oder Grieß hinein. Dann fügt man nach und nach  $\frac{1}{2}$  Liter Frischmilch unter beständigem Rühren hinzu, gibt etwas Salz zu und läßt das Ganze noch einmal aufkochen. Diese Masse wird in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Schüssel gegeben. Nach dem Erkalten wird die Streckbutter gestürzt und als Brotaufstrich verwendet. Statt geriebene Zwiebel und Apfel zu verwenden, kann man auch etwas feinverwiegte Petersilie oder Schnittlauch auf die Butterbrote geben. Aus  $\frac{1}{4}$  Pfd. Butter erhält man 500—540 g Brotaufstrich.

#### **Buttermilchbrotaufstrich.**

$\frac{1}{2}$  Liter Buttermilch läßt man in einem kleinen Topf zum Kochen kommen, 2 Eßlöffel Mehl werden mit Buttermilch angerührt und der kochenden Masse unter stetem Rühren zugegeben, etwas Salz hinzugefügt und die Masse etwa 5 Min. kochen lassen. Nach dem Erkalten füllt man sie in eine Glas- oder Porzellanschüssel und reicht sie als Brotaufstrich.

#### **Gewürzpulver.**

Um den verschiedenen Speisen etwas mehr Wohlgeschmack zu verleihen, kann an Stelle von Pfeffer folgende Mischung verwendet werden:

1.  $\frac{1}{4}$  Pfd. schwarzer, gemahlener Pfeffer,
2.  $\frac{1}{4}$  Pfd. weißer, gemahlener Pfeffer,
3. 20 g Thymian,
4. 10 g Lorbeerblatt,
5. 10 g Muskat,
6. 10 g Muskatblüte,
7. 10 g gemahlene Nelken,
8. 10 g gestoßenen Zimt,
9. 10 g Ingwer,
10. 5 g Kardamom.

Falls man nicht alle Gewürze pulverisiert erhält, keine Gewürzmühle und keinen Mörser hat, werden sie auf dem Deckel eines Kochtopfes getrocknet, dann in ein reines Tuch gegeben und zu Pulver zerrieben. Die Gewürze werden gut verschlossen aufbewahrt und je nach Belieben verwendet. Sie sind zu Fleisch- und Fischgerichten besonders geeignet.

### Essig zu bereiten.

Alle Obstabfälle, wie Apfelschalen, Pfirsichhäute und Steine, alles Ausgeschnittene, soweit es noch gut und nicht angefault ist, kann zur Essigbereitung verwendet werden. Man kocht diese Obstreste mit Wasser auf und läßt sie etwa 14 Tage in einem Steinzeugtopf stehen. Dann seiht man die Brühe ab, gießt sie in eine weithalsige Flasche und läßt sie einige Wochen an der Wärme zu einem guten Essig vergären. Um das Sauerwerden zu beschleunigen, gibt man ein Stück warmes Schwarzbrot und einige weiße Bohnenkerne zu. Auf den Hals der Flasche gibt man statt des Korken eine Zwiebel. Nach Belieben kann man etwas Weinessig oder sauer gewordenen Apfelmost mitverwenden. Für Einmachzwecke ist dieser Essig nicht geeignet.

### Estragonessig.

Estragon wird frisch gepflückt, ungewaschen in eine weithalsige Flasche gegeben, mit Weinessig übergossen und 14 Tage in die Sonne gestellt. Zu einem Teil des Essigs werden zur Verwendung für Ragouts eine Handvoll Schalotten, einige Lorbeerblätter und Pfefferkörner gegeben. Von Juni bis August ist Estragon am besten.

### Kräuteressig.

In eine weithalsige Flasche gibt man eine Handvoll Estragon, etwas Kerbel und Kresse, eine Handvoll Schalotten oder eine Zwiebel in Scheiben geschnitten, füllt guten Essig zu und läßt das Ganze gut verkorkt etwa 3—4 Wochen in der Sonne stehen. Es können noch Verwendung finden: Basilikum, Pimpernelle, Thymian, Majoran, Dill, Tipmadam, Petersilie, Sellerieblätter, Zitronenmelisse, Boretsch. Für Ragouts fügt man einem Teil des Essigs einige Lorbeerblätter und Senfkörner bei. Will man den Essig besonders fein herstellen, so gibt man eine Handvoll Erdbeeren, ebensoviel Johannisbeeren und Himbeeren nebst einer Handvoll Zucker zu. Kräuteressig dient in der feineren Küche und bei salzloser Diät zum Würzen von Salaten und Beigüssen.

### Zwiebelessig.

$\frac{1}{2}$  Glas guter Weinessig, eine Zwiebel oder Schalotte, fein geschnitten, werden in einem kleinen Topf aufs Feuer gebracht und das Ganze solange einkochen lassen, bis 1—2 Eßlöffel davon übrigbleiben. Die Flüssigkeit wird durchgeseiht und als Würze zu verschiedenen Beigüssen und Salaten verwendet.

### Hefe zu bereiten.

Zutaten: 10 mittelgroße Kartoffeln, 1 Eßlöffel Mehl, 1 Eßlöffel Zucker, 20 g Hefe, etwas lauwarmes Wasser.

Die am Tag zuvor in der Schale gekochten Kartoffeln werden geschält und gerieben, das Mehl, die zerbröckelte Hefe, Zucker und

etwas lauwarmes Wasser daran gegeben und gut zu einem dicken Brei verrührt, den man zum Aufgehen in die Wärme stellt. Ein- bis zweimal rührt man um und läßt ihn dann abermals aufgehen. Als- dann füllt man den Hefeansatz in einen Steinguttopf, bindet den Topf zu und stellt ihn an einen kühlen Ort. Schon nach 3 Tagen ist die Hefe gebrauchsfertig. Beim Backen verfährt man genau so wie mit gekaufter Hefe, jedoch nimmt man auf 1 Pfd. Weizenmehl 3 Eßlöffel Hefe. Diese Hefe hält sich lange und kann immer wieder zum Neu- ansetzen eines Hefetopfes verwendet werden.

#### **Senf zu bereiten, 1. Art.**

$\frac{1}{4}$  Liter Weinessig läßt man zum Kochen kommen, läßt ihn erkalten und rührt ihn mit 2 Eßlöffeln gelbem und 1 Eßlöffel grünem Senfmehl zu einem dicken Brei an. Der Senf wird in ein Glas gefüllt und das Glas mit Pergamentpapier oder Zellophan zugebunden.

#### **Senf zu bereiten, 2. Art.**

60 g gelbes und 30 g grünes Senfmehl werden mit kochendem Essig angerührt, bis der Senf schön glatt ist und dann erkalten lassen.

#### **Senf zu bereiten, 3. Art.**

Man läßt süßen Apfelsaft von der Kelter weg zur Hälfte einkochen. Unterdessen gibt man 3 Eßlöffel gelbes und 2—3 Eßlöffel grünes Senfmehl in eine Schüssel, rührt das Senfmehl mit der heißen Flüssigkeit so dick an, wie man den Senf benötigt und bewahrt ihn zugebunden in einem Glas auf.

### **14. Teil:**

## **Einige Winke für die Hausfrau**

### **Nochmals einige Worte über die Wichtigkeit der Gemüse- nahrung.**

Die größte Bedeutung für die Ernährung neben ihrem Vitamingehalt haben die **G e m ü s e** wegen ihrer mineralischen Salze, so vor allem Kalk, Phosphor und Eisen, die zum Aufbau der Knochen und Gewebe und zum Verlauf aller Stoffwechselforgänge unentbehrlich sind. Unter den Mineralstoffen wird dem Eisen der grünen Gemüse, insbesondere des **S p i n a t s**, wegen der blutbildenden Eigenschaft eine besondere Wichtigkeit zugeschrieben.

Erfolg hatte dieser Rat früher selten, weil man nicht wußte, daß die übliche Zubereitung des Spinatgemüses seine bedeutenden natürlichen Heilkräfte vernichtet.

Von den Garmachungsverfahren sind Dämpfen und Dünsten günstiger als Kochen. Dämpfen heißt gar machen im Wasserbad; Dünsten heißt gar machen im eigenen Saft unter Zugabe von wenig Flüssigkeit. Ubriges Gemüsewasser ist stets zu Suppen oder Tunken zu verwenden. Gemüse wird geschält; alle verwendbaren Teile, wie Gemüsestrunk, Spargelschalen, Erbsenschoten usw. sind in Kräuter- oder Fleischbrühe zu verwenden oder für den Winter zu trocknen. Geputztes und vorbereitetes Gemüse läßt man nicht lange im Wasser liegen, weil dadurch die Nährstoffe verloren gehen. Beim Kochen der grünen Gemüse behalte man einen kleinen Teil zurück und gebe diesen in rohem Zustand fein verwiegt dem fertig gekochten Gemüse kurz vor dem Anrichten zu. Unter den fertigen Spinat läßt sich sehr gut etwas fein verwiegte Kresse verwenden, wodurch der Geschmack sehr gehoben wird.

Neuseeländer Spinat besitzt von allen Spinatsorten wohl den kräftigsten Geschmack.

Die Spinatsaison dauert von Oktober bis Mai.

Spinat roh verwiegt, Kerbel oder Petersilie sollte man täglich etwas an die Suppe geben, wodurch der Nährwert bedeutend erhöht wird. Diese Blätter werden gewaschen, auf ein Tuch zum Trocknen gelegt und kurz vor Gebrauch fein verwiegt der fertigen Suppe zugegeben.

Kopfsalat und Endivien werden von den äußeren schlechten Blättern befreit, gründlich gewaschen und dann erst werden die Blätter zerkleinert oder fein geschnitten.

Wenig bekannt ist der Hausfrau, daß sie in den Tomaten ein gutes Mittel besitzt, versalzene Gerichte zu verbessern. Man läßt einige Tomaten mitkochen und entfernt sie hinterher.

Bei Sauerkraut wird man drei Viertel der Menge kochen und ein Viertel nachträglich in rohem Zustand zusetzen. Nach Belieben kann man das rohe Kraut etwas kurz schneiden.

Auch die Kartoffel zählt zu unseren wichtigsten Nahrungsmitteln. Die Kartoffel ist ein so hochwertiges, vielseitiges, nahrhaftes und schmackhaftes Gericht, daß wir vielmehr Gebrauch davon machen sollten als bisher. Wer heute noch behauptet, die Kartoffel sei nur Füllmaterial, der beweist damit, daß er über die wirtschaftliche Bedeutung und den großen Nährwert dieser Frucht nicht genügend unterrichtet ist. Ein Ei enthält nicht mehr nutzbares Eiweiß als eine große Kartoffel, andererseits ist der allgemeine Nährwert der Kar-



toffel anderthalbmal größer als der eines Eies (ein Ei hat 75 Wärmeeinheiten, eine große Kartoffel 170 Wärmeeinheiten). Kartoffeln werden dünn geschält, da das Eiweiß direkt unter der Schale sitzt. Den meisten Nährwert haben die Kartoffeln in der Schale gekocht, am leichtesten verdaulich sind sie in Form von Brei, daher auch für die Krankenkost sehr geeignet. Außerdem kann man bei Schwerkranken, und Kindern dem Kartoffelbrei etwas Rohgemüsesaft, z. B. Spinat-, Gelberüben- oder Tomatensaft zugeben, wodurch der Nährwert bedeutend erhöht wird. Läßt man zerschnittene Kartoffeln längere Zeit im Wasser liegen, so wird das Stärkemehl ausgelaugt und geht verloren. Deshalb zerkleinere man die Kartoffeln erst kurz vor dem Aufstellen. Das Salz ist beim Kochen der Kartoffeln stets in das Wasser, nicht obenauf zu geben.

Der Spargel darf nie gewässert werden. Für den nächsten Tag bestimmte Spargeln hüllt man in ein nasses Tuch; ebenso kann man die geputzten Spargeln bis zum Gebrauch mit einem feuchten Tuch bedecken, jedoch nie ins Wasser legen.

Ein Teil der Pflanzennahrung sollte möglichst immer als Frischkost gereicht werden; dazu eignen sich hauptsächlich Gelberüben, Spinat, Tomaten, Gurken, Rettiche, Roterüben.

Das Obst leistet dem Organismus die besten Dienste, wenn es vor der Mahlzeit genossen wird. Obst enthält einfach löslichen Zucker, wie er sich im Honig vorfindet. Es sind Traubenzucker, Fruchtzucker und Rohrzucker, die unmittelbar verdaulich sind, also gleich in das Blut übergehen. Obst liefert doppelt soviel Energien wie Rüben, Schnittbohnen und Kohlgemüse und drei- bis fünfmal soviel wie Salate. Von 100 g Obst empfangen wir durchschnittlich 55—70 Kalorien. Von Bedeutung ist ferner der Gehalt des Obstes an Kalk, phosphorsauerem und anderen Salzen. Das wundervolle Aroma, der Duft des Obstes rühren von ätherischen Bestandteilen her; an wohl-schmeckenden und erfrischenden Substanzen enthält es Fruchtsäuren, wie Apfelsäure, Weinsäure, Zitronensäure. Obst ist kein Luxusartikel und kein Genußmittel, wie lange Zeit angenommen wurde; es ist Nahrungsmittel. Es spielt in der Ernährung unserer Breiten als Vitaminquelle eine wichtige Rolle. Der Gehalt an Vitamin A ist besonders reich in den stark gefärbten Obstsorten, wie Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, roten Johannisbeeren, Hagebutten, Ebereschen, roten Kirschen und blauen Pflaumen. Der Gehalt an Vitamin C ist stark abhängig von der Sonneneinwirkung. In Jahren mit schlechtem Wetter ist er sehr gering; ebenso in minderwertigen Obstsorten und bei gekochtem Obst.

### Von der Getreidenahrung.

Von den Getreidearten sind besonders Hafer und Buchweizen hervorzuheben. Der Hafer ist eine deutsche Frucht und sollte viel mehr Verwendung finden, als es bisher geschehen ist. Er ist außergewöhnlich schmackhaft, wenn man es versteht, ihn richtig in der Küche zu behandeln. Es ist wichtig, gute Haferflocken und Grütze zu verwenden. Frische Ware darf keinen bitteren Geschmack haben. Hafernährmittel enthalten ungefähr 6mal soviel Fett als Weizenmehl. Der Eiweißgehalt übersteigt den des Weizens. Auch Grünkern findet noch viel zu wenig Verwendung. Als Grünkern bezeichnet man die halbreife Frucht des Spelz oder Dinkels, welche in Darren auf dem Feld gedörnt wird. Der Grünkern wird in Süddeutschland angebaut. Durch stärkere Verwendung des Grünkerns in unserer Küche unterstützen wir die einheimische Landwirtschaft.

### Eiweiß und Fett aus der Sojabohne.

Um den Nährwert von Mehlspeisen und Gebäck zu erhöhen, können wir statt der Eier Sojamehl verwenden. Seit Jahren wird der Anbau der Sojabohne versuchsweise in Deutschland durchgeführt, besonders auf dem wenig ertragreichen Boden des deutschen Ostens. Bald kommt das Sojamehl bei uns wieder in den Handel und ist in Feinkost-, Lebensmittel- und Reformgeschäften erhältlich. 1 Pfd. Edelsoja kostete früher 54 Rpf. und entspricht dem Nährwert von 27 Eiern oder 2 Pfd. Rindfleisch. Ein Eßlöffel Sojamehl entspricht dem Nährwert eines Eies und kostet 2 Rpf. Das Sojamehl enthält hochwertiges Eiweiß, außerdem Fett und Kohlehydrate. Zu den Kohlehydraten gehören Traubenzucker, Fruchtzucker, Rohrzucker, Stärkemehl. Sie finden sich in großer Menge in den Pflanzen vor, im Tierkörper nur in geringer Menge. Sie gehören zu den wichtigsten Nahrungsstoffen. Aus der Sojabohne wird auch Öl gewonnen.

### Gewürzkräuter.

Viele deutsche Gewürzkräuter sind in der Küche zu verwenden. Die Kräuter werden gewaschen, auf ein Tuch zum Trocknen gelegt und kurz vor Gebrauch zerkleinert.

1. Petersilie fein verwiegt zu Quark, Kräuterbutter, Kräuternessig, Suppen, über die fertigen Speisen gegeben, ist sehr wertvoll.
2. Schnittlauch an Suppen, Salate, Quark, Kräuterbutter. Er darf nicht mitkochen.
3. Kerbel zu Suppen, auch mit Sauerampfer zusammen; Kerbel roh, fein verwiegt zur Suppe oder Kräuterbutter.

4. Sauerampfer zu Kräuter-, Kerbel- und Kartoffelsuppe.
5. Dill oder Gurkenkraut zu Gurkensalat, Kopfsalat, zum Einmachen der Gurken, als Dillbeiß und in Kräuternessig.
6. Estragon zu Salaten, zum Einmachen von Gurken, in Kräuter-  
soße, Kräuternessig.
7. Boretsch zu Salaten und in Kräuternessig.
8. Majoran oder Wurstkraut zu Majorankartoffeln und zur Wurst-  
bereitung.
9. Salbei zu Aal in Salbei, an Tomaten- und Gurkensalat, in Kräu-  
terbutter und zu Bratkartoffeln.
10. Pimpernelle zu Salaten, Kräuterbeiß und in Kräuternessig. (Lisa  
Mars schreibt in ihrem Kräuterbuch: „Iß viel Pimpernelle, dann  
stirbst Du nicht so schnelle.“)
11. Liebstöckl oder Maggikraut an Kräuterbrühe, Salate, Gemüse,  
Kartoffeln.
12. Tripmadam zu Salaten und Kräuternessig.
13. Bohnenkraut mit seinem kräftigen Geschmack zu frischen und  
eingemachten Bohnen.
14. Zitronenmelisse riecht und schmeckt nach Zitrone. Als Würze  
an Salate, Kräutersoßen, in Kräuternessig und die Blätter zu Tee  
getrocknet unter Pfefferminz.
15. Basilikum, die Königin der Kräuter, hat einen sehr würzigen Ge-  
schmack. Nur das kleinblättrige Basilikum verwenden zu Soßen,  
Marinaden, Salaten, Kräuterbutter.
16. Mohn als Gewürz auf Brot und Gebäck.
17. Kümmel für Kümmelkraut, Quark, Gebäck.
18. Thymian; der wild wachsende Wiesenthymian hat einen sehr  
scharfen und würzigen Geruch. Nur in kleinen Mengen zu Bei-  
güssen, Kräuternessig verwenden; auch in getrocknetem Zustand  
pulverisiert.
19. Lorbeerblatt ist das getrocknete Blatt des Lorbeerbaumes, es  
riecht und schmeckt stark gewürzhalt und kommt in getrock-  
netem Zustand in den Handel. Hauptsächlich in Ragout und zu  
Kräuternessig, den man zum Würzen von Ragouts usw. verwendet.
20. Anis hauptsächlich zu Backwerk.

21. Wacholderbeeren zum Einmachen der Gemüse, wie Sauerkraut und saure Rüben.
22. Koriander zum Einlegen der Rotrüben.

### Von den Pilzen.

Beim Sammeln der Schwämme achte man darauf, daß man sie nicht ausreißt, sondern an ihrem unteren Teile abschneidet und den Stumpf mit Erde bedeckt, damit der im Boden oft dicht neben dem Stil schon angelegte Nachwuchs erhalten bleibt. Man meide Schwämme, welche von Insekten angefressen sind, und sammle besonders junge Pilze. Da die Pilze rasch verderben und dadurch gesundheitsschädlich werden, empfiehlt es sich, sie bald nach dem Sammeln zu kochen, zu trocknen oder einzumachen. Dies gilt hauptsächlich für Pilze, welche während des Regens gesammelt worden sind.

### Die Heilkraft der Petersilie.

Jedes Kind kennt die Petersilie als Würzpflanze. Viel weniger aber weiß man von den Heilkräften, die in ihr stecken, und zwar sowohl in den Blättern, als auch in ihren Wurzeln und Samen. Zurückzuführen ist die Heilwirkung der Petersilie hauptsächlich auf in ihren Wurzeln und Samen reichlich, aber auch in den Blättern in genügender Menge enthaltenes ätherisches Öl, das den Blutkreislauf anregt, was zur Folge hat, daß der Darm kräftiger arbeitet und damit die Verdauung gefördert wird. Das Petersilienwasser — aus 20 g Blättern und Wurzeln bestehend, mit 1 Liter kochendem Wasser angebrüht — ebenso wie das aus den Samen gepreßte Öl sind altbewährte wirksame Mittel zur Förderung der Nieren- und Blasen-tätigkeit.

Darum sollte die Hausfrau möglichst oft beim Anrichten fein verwierte Petersilie an die Suppe geben. Die gewaschene Petersilie soll möglichst trocken sein, ehe man sie verwiert. (In einem Tuch ausschleudern.) Die Stiele sind mitzuverwenden, oder in Kräuter- oder Fleischbrühe zu geben.

### Von den Fischen.

Ganze Fische werden mit kaltem Wasser beigestellt, nicht gekocht, sondern nur auf der Seite des Herdes ziehen lassen. Sobald man die Flossen leicht herausziehen kann, sind die Fische gar.

### Von den Zwiebeln.

Verwierte Zwiebeln darf man nicht auf dem Brett liegen lassen, da es den Saft auszieht.

### **Das Salz im Haushalt.**

Das ungelöste Kochsalz ist ein vorzügliches Reinigungsmittel. Eiserne Pfannen oder Gefäße aus Gußeisen oder Blech, Kuchenbleche, in denen gebraten oder gebacken wird, reinigt man am besten, indem man sie erwärmt und dann trocken mit Salz abreibt, wobei ein Stück Papier bessere Dienste leistet als ein Tuch. Durch dieses Verfahren verhindert man das lästige Ansetzen der Speisen und erhält die Pfannen sauber und glänzend, ohne daß das Material angegriffen wird.

### **Diät bei Gicht.**

Bei Gicht werden empfohlen: frisches Obst, grüne Gemüse, wenig Fleisch, reichlich frisches Wasser, viel Spargeln, Petersilie, Sellerie, Salate und Zitronensaft (bis 5 Früchte am Tag).

### **Ernährung bei Verdauungsstörung.**

Erdbeerblätter, Brombeerblätter, Pfefferminz, wenig Waldmeister getrocknet ergeben einen heilsamen Tee gegen Durchfall und Leibschmerzen. Trauben- und Apfelsaft dienen bei Durchfall als einzige Nahrung oder saure Äpfel roh gerieben mit der Schale genossen bei akuten Magenkatarrhen. Die Äpfel werden gerieben, damit die bereits gereizte Schleimhaut des Darmes durch die groben Apfelstücke nicht neuen Reizen ausgesetzt wird. Hierdurch würde die Heilung nur langsam zustandekommen. Gekochte Äpfel können nicht für diesen Zweck Verwendung finden, da durch den Kochprozeß chemische Veränderungen auftreten. Die vorzüglichen Resultate der Apfeltage kommen zustande hauptsächlich durch den Gehalt an Fruchtsäuren. Je saurer die Äpfel sind, um so größer ist der Erfolg. 1—2tägliches Fasten. Das lästige Durstgefühl, das auf den großen Wasserverlust der Gewebe durch die flüssigen und breiigen Entleerungen zurückzuführen ist, stillt man am besten mit dünnem, lauwarmem Tee. Gegen den Durchfall helfen auch Kartoffelsuppe, Kartoffeln in der Schale und rohe, geriebene Gelberüben als alleinige Nahrung.

### **Stärke zu bereiten aus Roßkastanien.**

Die Kastanien werden von der äußeren Schale befreit, dann wird die innere Haut entfernt und die Kastanien auf der Mandelmühle gemahlen. Man gibt die Masse in eine Schüssel und gießt soviel Wasser zu, daß die Kastanien vollständig bedeckt sind. So läßt man sie einen Tag stehen und gießt das Wasser ab. Man rührt nochmals frisches Wasser darunter und läßt sie wieder einen Tag stehen. Das Wasser muß so oft erneuert werden, bis die Stärke vollständig rein und weiß ist. Dann läßt man sie trocknen und bewahrt sie in einer Schachtel auf.

### Bittere Gurken.

Die Gurken sind in den Monaten Juli, August und September eine sehr beliebte und begehrte Speise. Leider wird der Genuß oft durch einen bitteren Beigeschmack vergällt, der besonders bei den späteren Sorten auftritt. Diesem üblen Beigeschmack kann leicht abgeholfen werden. Das Bittere befindet sich nämlich am Stiel der Gurken. Man schneide daher bei solchen Gurken ein nicht zu kleines Stück ab und schäle von der Spitze aus nach dem Stiel. Dieser bittere Beigeschmack kommt hauptsächlich daher, daß die Gurken im Garten, wie man sagt, „bloß“ liegen und dauernd von der Sonne beschienen werden. Es braucht daher im Garten nur dafür gesorgt zu werden, daß die Früchte von den Blättern beschattet werden. Auch ein regelmäßiges Begießen der Pflanzen wirkt gegen das Bitterwerden der Gurken.

### Maße und Gewichte

1 gehäufte	Kaffeelöffel	Zucker	wiegt etwa	10 g
1 gestrichener	Eßlöffel	"	" "	15 g
1 gehäufte	Eßlöffel	"	" "	20 g
1 gestrichener	Eßlöffel	Salz	" "	10 g
1 gestrichener	Eßlöffel	Mehl	" "	10 g
1 gehäufte	Eßlöffel	"	" "	15 g
1 gestrichener	Eßlöffel	Grieß	" "	10 g
1 gehäufte	Eßlöffel	"	" "	20 g
1 gehäufte	Eßlöffel	Haferflocken	" "	20 g
1 gehäufte	Eßlöffel	Hafergrütze	" "	20 g
1 leicht gehäufte	Kaffeelöffel	Hirschhornsalz	" "	6 g
1 gestrichener	Eßlöffel	"	" "	10 g

(Hirschhornsalz verwendet man im Verhältnis 1 g auf je 100 g Mehl.)

# Sachregister

	Seite		Seite
1. Teil: Suppen			
Blumenkohlsuppe . . . . .	4	Gelberüben . . . . .	14
Brotklöße zur Suppe . . . . .	7	Gemüseplatte . . . . .	17
Brotsuppe 1. Art . . . . .	4	Gemüsepüree . . . . .	19
Brotsuppe 2. Art . . . . .	5	Grünkerngemüse . . . . .	2
Eiergerstsuppe . . . . .	7	Gurkengemüse . . . . .	16
Flädchensuppe . . . . .	7	Gurkengemüse 2. Art . . . . .	16
Französ. Suppe, Frühlings- oder Gemüsesuppe . . . . .	3	Karotten mit Erbsen . . . . .	14
Fünferleisuppe . . . . .	5	Karotten mit Lauch . . . . .	14
Gebrannte Mehlsuppe . . . . .	5	Karottenpüree . . . . .	19
Gelbe Erbsensuppe . . . . .	2	Kastanien . . . . .	20
Geriebene Kartoffelsuppe . . . . .	1	Kohlrabi . . . . .	12
Gewiegte Fleischsuppe . . . . .	5	Kohlrabi gefüllt . . . . .	13
Grießklößchensuppe . . . . .	6	Kümmelkraut . . . . .	11
Grüne Bohnensuppe . . . . .	2	Lauchgemüse . . . . .	12
Grüne Erbsensuppe . . . . .	2	Leipziger Allerlei . . . . .	18
Grüne Erbsensuppe von Hülsen- früchten . . . . .	2	Linsengemüse . . . . .	20
Grünkernsuppe . . . . .	6	Mangold . . . . .	9
Kartoffelsuppe . . . . .	1	Mangoldstiele . . . . .	9
Kartoffelsuppe 3. Art . . . . .	1	Neuseeländer Spinat, Löwenzahn, Brennesseln . . . . .	9
Kräuterbrühe . . . . .	1	Pastorengericht . . . . .	18
Lauchsuppe . . . . .	4	Pilzgemüse . . . . .	21
Linsensuppe . . . . .	3	Rettichgemüse . . . . .	15
Markklößchensuppe . . . . .	6	Rohgemüse mit Kartoffeln . . . . .	18
Nudelsuppe . . . . .	7	Rosenkohl . . . . .	12
Petersilien-, Korb- u. Sauer- ampfersuppe . . . . .	3	Rotkraut . . . . .	10
Restesuppe . . . . .	1	Sauerkraut . . . . .	14
Schleimsuppe . . . . .	5	Schwarzwurzeln . . . . .	15
Selleriesuppe . . . . .	4	Selleriegemüse mit Kartoffeln . . . . .	12
Spargelsuppe . . . . .	4	Spargeln . . . . .	15
Spinatsuppe . . . . .	3	Spargeln mit Kräutern . . . . .	16
Suppe von weißen oder bunten Bohnen . . . . .	3	Spinat 2. Art . . . . .	9
Tomatensuppe . . . . .	4	Spinat 3. Art . . . . .	9
2. Teil: Gemüse			
Bayrisch Kraut . . . . .	11	Strunggemüse . . . . .	12
Blumenkohl . . . . .	13	Tomaten gefüllt . . . . .	16
Bohnenpüree von Hülsenfrüchten . . . . .	19	Tomatengemüse . . . . .	16
Eintopfgericht . . . . .	17	Tomatenschnitten gedämpft . . . . .	16
Erbsenpüree von jungen Erbsen . . . . .	19	Topinambur (Erdbirne) . . . . .	17
Florentinische Kartoffeln . . . . .	18	Topinambur au gratin . . . . .	17
Gedämpfter Spinat 1. Art (Cremespinat) . . . . .	9	Über das Sauerkraut . . . . .	13
		Von den Spinatpflanzen . . . . .	8
		Weißer Bohnen mit Kartoffeln . . . . .	20
		Weißer Bohnen mit Tomaten . . . . .	20
		Weißer Rüben . . . . .	14
		Weißer Rüben anderer Art . . . . .	14
		Weißkohl nach Bremer Art . . . . .	10

	Seite
Weißkohl in braunem Beiguß (Norddeutsches Gericht) . . . . .	11
Weißkraut auf pommersche Art . . . . .	10
Winterkohl oder Krauskohl . . . . .	10
Wirsing . . . . .	10

### 3. Teil: Fleischspeisen

Bierbraten . . . . .	30
Braunes Kalbfleisch . . . . .	28
Das Vorbereiten des Geflügels . . . . .	33
Deutsche Beefsteaks . . . . .	29
Einfache Fleischspeise . . . . .	22
Eingemachtes Kalbfleisch . . . . .	28
Fleischgericht mit Kartoffeln 2. Art . . . . .	23
Fleischklöße in weißem oder braunem Beiguß . . . . .	24
Fleischsalat . . . . .	29
Frikandellen . . . . .	25
Fülle zu Geflügel . . . . .	34
Garnierte Fleischplatte . . . . .	31
Garniertes, gekochtes Rindfleisch . . . . .	26
Gebackene Kalbsbrust . . . . .	27
Gebackene Leber . . . . .	27
Gebratenes Huhn . . . . .	34
Gefüllte, gebratene Tauben . . . . .	34
Gefüllte Kalbsbrust . . . . .	31
Geißlein gebraten . . . . .	33
Gespickter Lummel oder Lenden . . . . .	31
Goulasch . . . . .	22
Goulasch mit Bohnen . . . . .	22
Goulasch mit Gelberüben . . . . .	22
Goulasch mit Kartoffeln . . . . .	22
Grützenwurst . . . . .	25
Hammelfleisch in Senfbeize . . . . .	32
Hammelschlegel auf Wildbretart . . . . .	32
Haschee . . . . .	24
Hasenbraten . . . . .	33
Hühnerfrikassee . . . . .	34
Hühner- od. Kalbfleischklößchen . . . . .	34
Jägerschnitzel . . . . .	30
Irish-stew (Irische Hammel- speise) . . . . .	30
Kalbfleisch in hellem Beiguß . . . . .	29
Kalbfleischklöße . . . . .	25
Kalbfleisch mit Gemüse . . . . .	23
Kalbsbraten . . . . .	31
Kalbsgekröse . . . . .	27
Kalbsgoulasch schnell bereiten . . . . .	27
Kalbskoteletts . . . . .	32
Kaninchenbraten . . . . .	33
Krautwickel . . . . .	24
Leberspätzle . . . . .	26
Pichelsteiner . . . . .	30
Ragout . . . . .	28

	Seite
Rindfleisch mit Salzgurken . . . . .	35
Sauerbraten . . . . .	28
Saure Leber oder Nieren . . . . .	26
Saure Sülze . . . . .	26
Schmorbraten . . . . .	29
Schweinefleisch mit verschie- denen Gemüse . . . . .	23
Schweinefleischwürstchen . . . . .	24
Schweineragout mit Kartoffeln . . . . .	23
Sparbraten . . . . .	26
Streichleberwurst . . . . .	35
Wiener Schnitzel . . . . .	32

### 4. Teil: Beigüsse

Bechamelbeiguß oder Grundsoße . . . . .	38
Brauner Senfbeiguß . . . . .	38
Brauner Zwiebelbeiguß . . . . .	36
Dillbeiguß . . . . .	37
Ersatzmittel für Salatbeiguß . . . . .	36
Falsche Mayonnaise . . . . .	37
Falsche Mayonnaise 2. Art . . . . .	37
Gurkenbeiguß . . . . .	40
Heringsbeiguß . . . . .	40
Korianderbeiguß . . . . .	38
Kräuterbeiguß . . . . .	37
Kümmelbeiguß . . . . .	38
Meerrettichbeiguß . . . . .	39
Petersilienbeiguß . . . . .	36
Sauerampferbeiguß . . . . .	39
Schnittlauchbeiguß . . . . .	36
Selleriebeiguß . . . . .	36
Tomatenbeiguß . . . . .	39
Tomatentunke roh . . . . .	29
Weißer Zwiebelbeiguß . . . . .	36

### 5. Teil: Kartoffelgerichte

Brühkartoffeln . . . . .	42
Fleischkartoffeln . . . . .	46
Gefüllte Kartoffeln . . . . .	45
Geriebener Kartoffelsalat . . . . .	43
Gewürzkartoffeln . . . . .	41
Heringskartoffeln . . . . .	46
Himmel und Erde . . . . .	42
Kartoffelbrei . . . . .	41
Kartoffelgericht mit Tomaten . . . . .	43
Kartoffelklöße . . . . .	44
Kartoffelklöße anderer Art . . . . .	45
Kartoffelklöße mit Spinat . . . . .	44
Kartoffelsalat . . . . .	42
Kartoffelsalat mit Gurken . . . . .	43
Kartoffelsalat mit Tomaten . . . . .	43
Kartoffelschmarren . . . . .	46
Kartoffelschnee . . . . .	41
Kartoffeln in braunem Beiguß . . . . .	41
Kartoffeln in der Schale gebraten . . . . .	43



	Seite		Seite
Kartoffeln in Kräuterbrühe . . . . .	41	Topinambursalat . . . . .	56
Kartoffeln mit Gelberüben . . . . .	41	Topinambursalat 2. Art . . . . .	56
Kartoffeln mit Wirsing und Weißkraut . . . . .	43	Weißkrautsalat . . . . .	56
Leberwurstkartoffeln . . . . .	46		
Majorankartoffeln . . . . .	45	<b>8. Teil: Fischgerichte</b>	
Petersilienkartoffeln . . . . .	40	Einiges über die Fische . . . . .	56
Sächsische Klöße . . . . .	44	Einiges über den Hering . . . . .	59
Schupfnudeln . . . . .	45	Falscher Kaviar . . . . .	60
Spinatkartoffeln . . . . .	45	Fischsalat . . . . .	59
Tomatenkartoffeln . . . . .	42	Hering gekocht . . . . .	59
		Heringe mariniert . . . . .	59
<b>6. Teil: Mehlspeisen</b>		Rollmops . . . . .	59
Allgemeines über Hefeteig . . . . .	48	Sauerkrautauflauf mit Fisch . . . . .	60
Apfelpfannkuchen . . . . .	47	Schellfisch gedämpft mit Tomaten . . . . .	58
Dampfnudeln . . . . .	49	Schellfisch oder Kabeljau gebacken . . . . .	58
Gefüllte Pfannkuchen anderer Art . . . . .	48	Schellfisch oder Kabeljau gedämpft . . . . .	58
Grießklöße ausgestochen . . . . .	48	Schellfisch oder Kabeljau gekocht . . . . .	57
Hefepfannkuchen . . . . .	50	Schellfisch oder Kabeljau mit Kräutern . . . . .	58
Hefeschupfnudeln . . . . .	50	Stockfisch . . . . .	59
Kirschkuchen . . . . .	47		
Nudeln . . . . .	47	<b>9. Teil: Süßspeisen</b>	
Ofennudeln . . . . .	50	Apfel nach Herzoginnenart . . . . .	61
Pfannkuchen . . . . .	47	Altdeutsche Creme . . . . .	62
Schneckenudeln . . . . .	50	Apfelbrei . . . . .	63
Schneiderfleck . . . . .	50	Apfeikompott . . . . .	63
Spätzle . . . . .	47	Apfelschnee . . . . .	60
Teestollen ohne Eier . . . . .	48	Birnen in Schokoladentunke . . . . .	62
		Buttermilchspeise . . . . .	63
<b>7. Teil: Salate</b>		Dürrobst . . . . .	64
Blumenkohlsalat . . . . .	53	Falscher Schlagrahm . . . . .	61
Bohnensalat von grünen Bohnen . . . . .	53	Falscher Schlagrahm 2. Art . . . . .	61
Bohnensalat von weißen Bohnen . . . . .	53	Fruchteis . . . . .	64
Endiviensalat . . . . .	51	Fruchteis 2. Art . . . . .	65
Endiviensalat mit Tomaten . . . . .	52	Gekochte Birnen . . . . .	64
Gemischter Salat . . . . .	53	Kalte Schokoladenspeise . . . . .	62
Gemischter Salat 2. Art . . . . .	54	Karamelbeiguß . . . . .	63
Gemischter Sommersalat . . . . .	54	Likörbirnen . . . . .	63
Gurkensalat . . . . .	51	Mondamin-Grießpudding . . . . .	61
Italienischer Salat . . . . .	55	Rhabarberkompott . . . . .	64
Kopfsalat . . . . .	51	Rote Grütze . . . . .	61
Kopfsalat mit Spargeln . . . . .	53	Sauerkirschen mit Quark . . . . .	60
Löwenzahnsalat . . . . .	56	Vanillebeiguß . . . . .	62
Orientalischer Salat . . . . .	53	Zwetschgenkompott . . . . .	64
Rettichsalat . . . . .	52		
Rohkostplatte . . . . .	55	<b>10. Teil: Gebäck</b>	
Rohkostplatte 2. Art . . . . .	55	Apfelbrot . . . . .	68
Rotkrautsalat . . . . .	56	Apfelkuchen . . . . .	73
Rotrübensalat . . . . .	52	Apfel in Blätterteig gehüllt . . . . .	75
Selleriesalat . . . . .	52	Apfelkuchen mit Blätterteig . . . . .	74
Spinatsalat (Frischkost) . . . . .	53	Apfelstrudel mit Blätterteig . . . . .	75
Tomatensalat . . . . .	51		

Seite		Seite		Seite
56	Apfelstrudel . . . . .	73	Eingemachte Bohnen anderer Art	84
56	Apfeltaschen . . . . .	72	Erdbeer-, Himbeer-, Johannis-	
56	Bierbrezeln . . . . .	67	beermark zu Gefrorenem . . . . .	79
	Birnenbrot . . . . .	68	Erdbeeren ohne Zucker	
	Blätterteig . . . . .	74	in Flaschen . . . . .	80
56	Blätterteighalbmonde oder		Essiggurken . . . . .	84
59	Spanisch Brot . . . . .	76	Ganze Hagebutten zum Garnie-	
60	Brötchen mit Backpulver . . . . .	66	ren von Torten oder Cremes . . . . .	77
59	Einfache Keks . . . . .	67	Grüne Tomaten . . . . .	82
59	Einfacher Mürbeteig zu Obst-		Gurken in Essig und Wasser	
59	kuchen . . . . .	66	inzumachen . . . . .	83
59	Einfaches Kaffee- oder Tee-		Gurkensalat sterilisiert . . . . .	83
60	gebäck . . . . .	74	Hagebuttenmarmelade . . . . .	77
58	Einfaches Gebäck 2. Art . . . . .	67	Hagebuttenmarmelade 2. Art . . . . .	78
	Falscher Käsekuchen . . . . .	70	Hagebuttenmarmelade 3. Art . . . . .	78
58	Feine Keks für Kranke . . . . .	67	Hagebuttenmarmelade 4. Art . . . . .	78
	Glanzglasur zu Blätterteig . . . . .	75	Haltbarmachen von Gemüsen	
58	Gold- und Silbertorte . . . . .	72	und Obst durch Dörren . . . . .	86
	Haselnußcreme zur Gold- und		Heidelbeeren oder Kirschen	
57	Silbertorte . . . . .	72	im Dunst . . . . .	79
	Hefeblätterteig oder Plunderteig	76	Johannisbeermarmelade, Schüt-	
58	Hindenburgbrezel . . . . .	76	telobst . . . . .	79
59	Hutzelbrot . . . . .	68	Johannisbeergelee 1. Art . . . . .	79
	Hutzelbrot 2. Art . . . . .	69	Johannisbeergelee 2. Art . . . . .	79
	Hutzelbrot 3. Art . . . . .	69	Johannisbeergelee 3. Art . . . . .	79
61	Käse-Mürbeteig . . . . .	76	Johannisbeeren zu Gefrorenem . . . . .	79
62	Käsekuchen mit Apfel oder		Kräuter zu trocknen . . . . .	89
63	Rhabarber . . . . .	65	Petersilie zu trocknen . . . . .	89
63	Kaffeekuchen . . . . .	70	Pilzpulver . . . . .	88
60	Kartoffelhörnle . . . . .	73	Quittenbrot oder Quittenpaste . . . . .	81
62	Lebkuchen . . . . .	69	Rhabarber roh in Flaschen . . . . .	80
63	Linzertorte . . . . .	70	Salzgurken . . . . .	83
64	Marmorplätzchen . . . . .	68	Sauerkraut einzumachen . . . . .	85
61	Pfirsich-Krönchen . . . . .	75	Schnittlauch zu trocknen . . . . .	89
64	Schloßstengel . . . . .	66	Sellerieblätter zu trocknen . . . . .	89
65	Springerle 2. Art . . . . .	71	Sellerieblätter zu trocknen 2. Art . . . . .	89
64	Stollen . . . . .	66	Speisekürbis . . . . .	81
62	Wasserbiskuitorte . . . . .	71	Suppengewürz . . . . .	86
63	Wasserspringerle . . . . .	71	Tomatenmark . . . . .	81
63			Tomatenmark 2. Art . . . . .	82
61			Tomatensalat sterilisiert . . . . .	82
64			Tomater zu trocknen . . . . .	89
61			Weißer Rüben . . . . .	85
61				
64	11. Teil: Eingemachtes			
61	Apfelgelee ohne Zucker			
60	herzustellen . . . . .	80		
62	Apfelschalen-Tee . . . . .	89		
64	Bohnen in Flaschen . . . . .	84		
	Bohnen in Flaschen sterilisiert . . . . .	84		
	Bohnen roh in Flaschen ohne Salz . . . . .	84		
68	Deutscher Tee fermentiert . . . . .	90		
73	Die Hagebutte, eine sehr wert-			
75	volle Frucht . . . . .	77		
74	Die Herstellung von Rübensirup . . . . .	81		
75				
			12. Teil: Fruchtsäfte	
			Dampfsäften im Haushalt . . . . .	90
			Dampfsäften ohne Zucker . . . . .	91
			Erdbeer- oder Johannisbeermilch . . . . .	92
			Fruchtmilchgetränke . . . . .	92
			Johannisbeersaft . . . . .	92
			Süßmost ist Obst in flüssiger	
			Form . . . . .	90

13. Teil: Verschiedenes		Seite	14. Teil: Einige Winke für die		Seite
Buttermilchbrotaufstrich . . . . .	94		Hausfrau		
Camembert . . . . .	93	Bittere Gurken . . . . .		103	
Essig zu bereiten . . . . .	94	Das Salz im Haushalt . . . . .		102	
Estragonessig . . . . .	95	Diät bei Gicht . . . . .		102	
Frühlingsbrötchen . . . . .	93	Die Heilkraft der Petersilie . . . . .		101	
Gewürzpulver . . . . .	94	Eiweiß und Fett aus der Soja-			
Hefe zu bereiten . . . . .	95	bohne . . . . .		99	
Käsecreme als Brotaufstrich . . . . .	93	Ernährung bei Verdauungs-			
Kräuteressig . . . . .	95	störungen . . . . .		102	
Kräuterkäse . . . . .	92	Gewürzkräuter . . . . .		99	
Kunstbutter oder gestreckte		Maße und Gewichte . . . . .		103	
Butter . . . . .	93	Nochmals einige Worte über die			
Liptauer Käse . . . . .	93	Wichtigkeit der Gemüse-			
Quark mit Rettichen . . . . .	93	nahrung . . . . .		96	
Quark mit Tomatenmark . . . . .	93	Stärke zu bereiten aus			
Senf zu bereiten 1. Art . . . . .	96	Roßkastanien . . . . .		102	
Senf zu bereiten 2. Art . . . . .	96	Von den Fischen . . . . .		101	
Senf zu bereiten 3. Art . . . . .	96	Von den Pilzen . . . . .		101	
Streckbutter 2. Art . . . . .	94	Von den Zwiebeln . . . . .		101	
Zwiebelessig . . . . .	95	Von der Getreidenahrung . . . . .		99	





