

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Einfach und gut

Trunk-Kälble, Lina

Karlsruhe, 1947

7. Teil: Salate

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

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 Salatbeißer, 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 Salatbeißer, vermischt die Rettiche damit und gibt zuletzt die fein verriebenen 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 Salatbeißer (siehe Ersatzmittel für Salatbeißer) 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 Salatbeißuß 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 Rohkosttraffel 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 Salatbeißuß 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 Beißuß 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 Salatbeiß, gibt Zwiebeln, fein geschnittenen Schnittlauch oder Petersilie zu, legt die Tomaten und Gurken hübsch reihenweise auf eine Platte und gießt von dem Salatbeiß 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 Beiß 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 Salatbeiß und läßt sie einige Zeit ziehen. Geriebene Karotten oder Rettiche werden ebenfalls mit Salatbeiß 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 Essiggurken 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,