

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Einfach und gut

Trunk-Kälble, Lina

Karlsruhe, 1947

Rotkrautsalat

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

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 Äpfel 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,